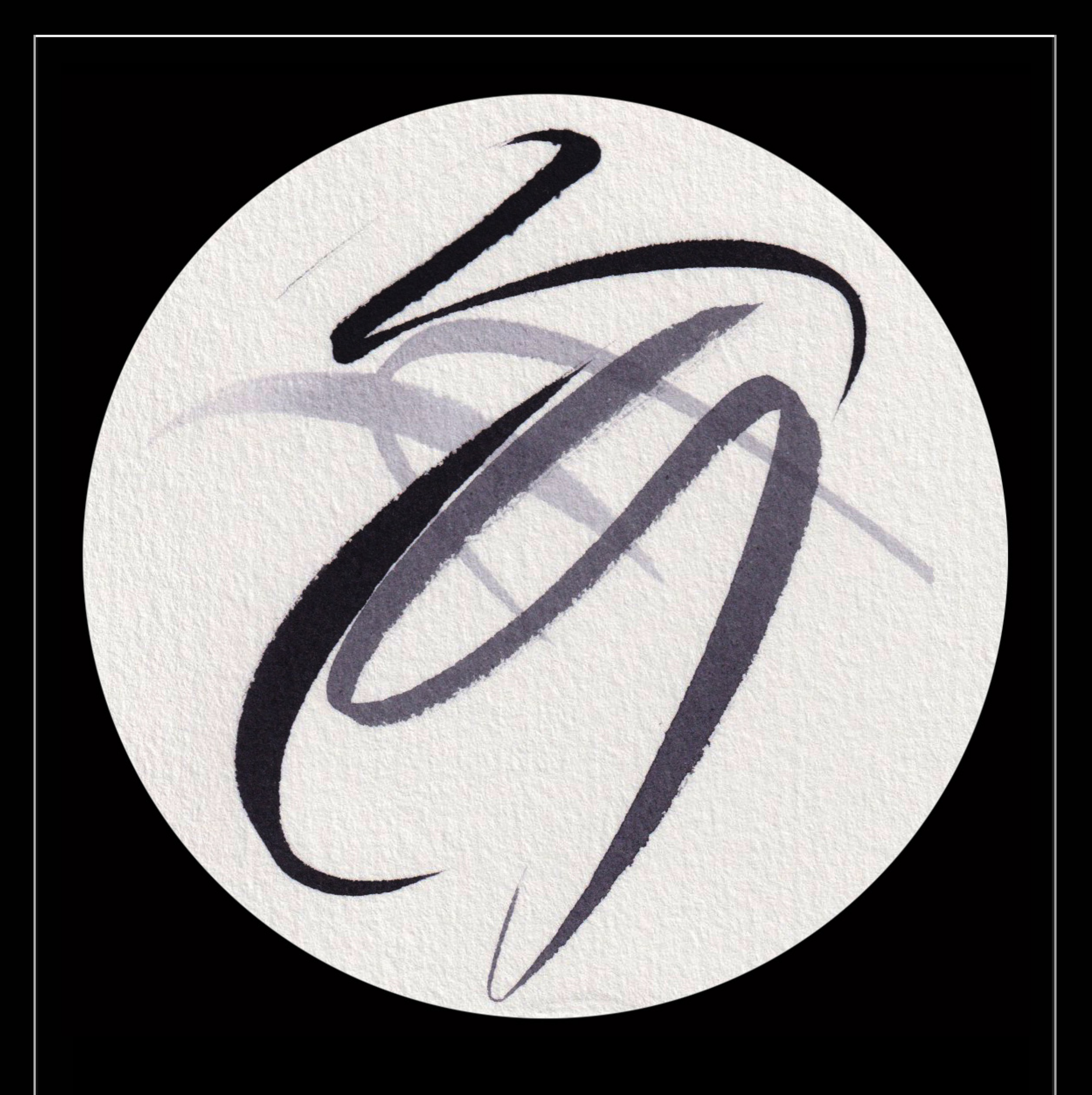


Psicología Taoísta

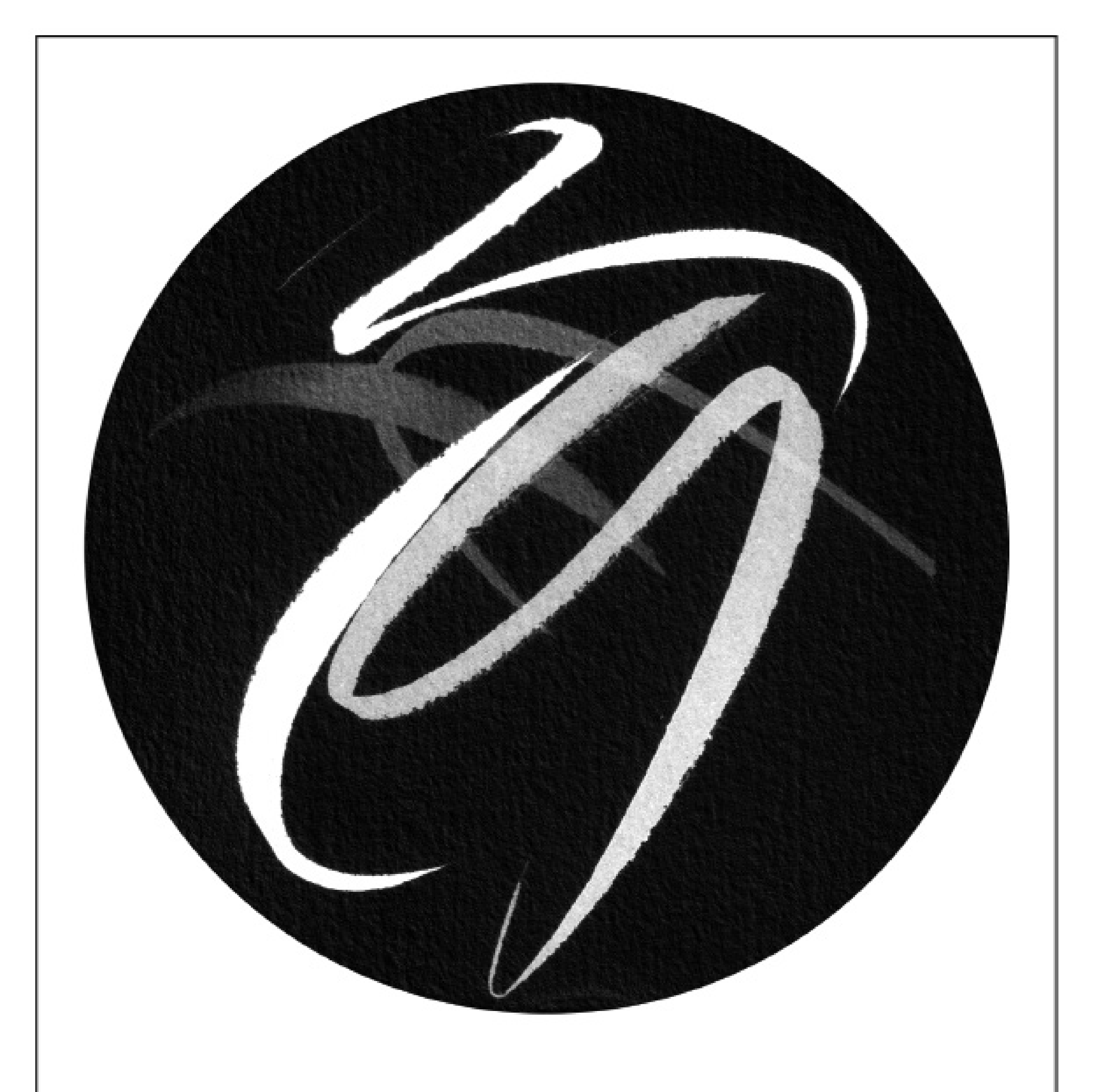
ISA MOTTA ARATA

Colección ψ Alquimia

Isa Motta Arata (Santiago, 1974).

Poeta visual y psicóloga ítalo-chilena. Estudió Artes visuales en la Universidad de Chile y Psicología en la Universidad Diego Portales. En 2000 toma consciencia de su obra caligráfica, creando SIGNOS (2001-), exhibidos en: Museo Nacional de Bellas Artes, Museo de Arte Contemporáneo de la Universidad de Chile (Quinta Normal y Parque Forestal), Museo Antropológico Sebastián Englert (Rapa Nui), Congreso Nacional (Valparaíso), Centro Cultural Palacio La Moneda (Cineteca Nacional), Galería Posada del Corregidor (Santiago), Galería de Arte de la Universidad Católica de Temuco, Pratt Institute (Brooklyn), Palacio de la ONU (New York), Off Bienal Venecia, REDCSUR Red Conceptual Sur, Woman Artist Museum, Santana Art Gallery (Madrid), entre otros. Durante los años 2000 y 2020, tras explorar distintos modos terapéuticos, crea la «Psicología Taoísta». Actualmente, está dedicada al trabajo artístico y la consulta psicológica. Vive en Santiago de Chile.

IG @isamotta_art
IG @isamotta_ps



Psicología Taoísta

ISA MOTTA ARATA

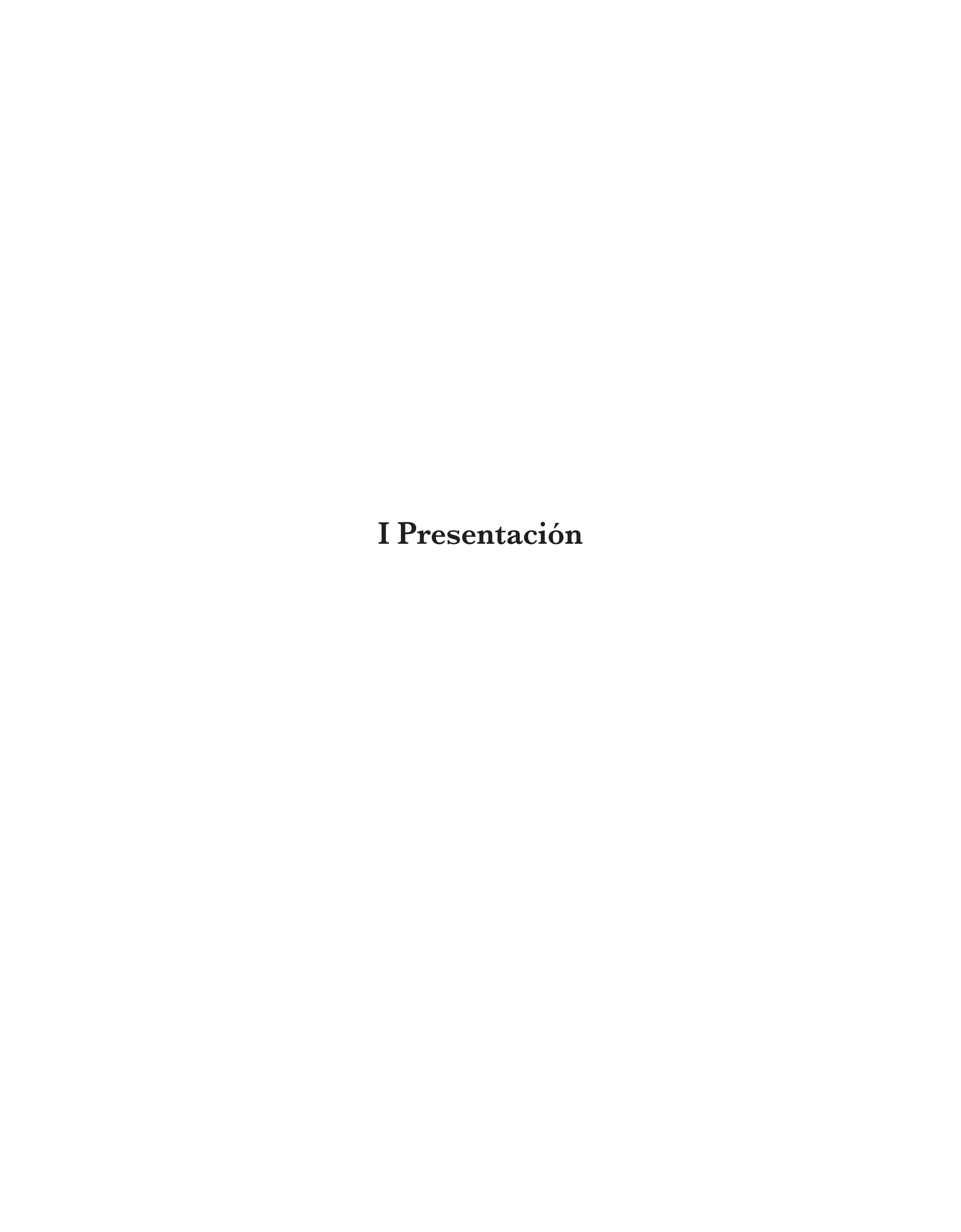
Colección ψ Alquimia

«Un hombre dijo a un cerezo:
"Háblame de amor" ...
Y el cerezo floreció.»



Haiku *«Los brotes en mí»*

Índice



I Presentación

«El viaje de la vida es un camino de retorno
a tu inocencia y armonía»

Este libro se origina a partir de una cuenta en Instagram, que cree, con motivo de difundir la «Psicología Taoísta» que he ido construyendo mediante notas para el crecimiento.

La «Psicología Taoísta» nace inspirada en la Naturaleza, acogiendo la Sabiduría que emerge de la «Contemplación» de ésta, lo humano y lo Trascendente. En otras palabras, la «Psicología Taoísta» toma modelos naturales y espirituales para su desarrollo. Por eso, el «agua», como elemento, representa su gran "Guía", en especial, por su invitación a aprender a fluir.

La «Psicología Taoísta», también, toma un modelo existente dentro de la Antigua Cultura Matrística, anterior al surgimiento de la Civilización (hace más de 5.000 años), inspirada en la «Serpiente Sagrada», y representada por la «espiral circular continua». La «Psicología Taoísta», planteada por mí, toma la «espiral» como mapa del "Dibujo de la Vida" y al «agua» como ejemplo del "modo a proceder", porque transitamos por las mismas preguntas, pero en un espacio sutilmente diferente, de camino al «Centro» de nuestra espiral, al centro de "nosotros mismos", a nuestro "Hogar" o esencia que, en «Psicología Taoísta»

llamamos: «Lo Receptivo», nuestra dimensión más profunda de «Apertura y Entrega».

Por este motivo, desarrollé un "procedimiento" - presente en mi Instagram de «Psicología Taoísta» (@isamotta_ps) - que consiste en la escritura de 118 temas que, terminada su secuencia, vuelve a aparecer con escritos más profundos o distintos sobre "lo mismo". Este Instagram de «Psicología Taoísta» toma hermosas imágenes de la Naturaleza, invitando al goce del color, las texturas y formas, para adentrarnos en el espíritu del TAO, "El Camino", nuestra espiral circular de retorno (al Centro).

- ¿Cuál es el Propósito de la Psicología Taoísta?
- El propósito último de la «Psicología Taoísta» es que las personas puedan realizar el Viaje que va desde su mente al corazón y del corazón al Alma, su "esencia" que, desde la perspectiva Taoísta es «volver a habitar desde nuestra dimensión Receptiva», de «apertura» total a la existencia y «entrega» a los designios de nuestro Destino (que es realización de nuestra esencia); y, que cuando ocurre, retornamos a nuestra «armonía e inocencia original» desde una Sabiduría muy profunda. Pero sé que se trata de un propósito ambicioso para la mayoría. Poc@s elegirán realizar "El Camino" (Tao, la espiral de retorno). Por eso, pensando en la mayoría de las personas, he construído 21

herramientas, que son «Procesos Creativos de Integración», y que buscan facilitar estrategias para el descubrimiento de las propias formas de crecimiento.

- ¿Por qué la Psicología Taoísta, pensando en la mayoría de las personas, pone el acento en el «Crecimiento humano»?
- La «Psicología Taoísta» pone el acento en el «Crecimiento humano», porque es el que desarrolla formas continuas de expansión de la propia Consciencia. Esta expansión continua de la Consciencia permite: (1) sostenernos a nosotr@s mismos y sostener a otros; (2) nutrirnos (buscando nuevos modos de seguir creciendo); (3) y unirnos desde una perspectiva trascendental, que llamo «Clan Universal»: donde nos integrándonos a nosotros mism@s, potenciamos la colaboración y cooperación con otr@s, y creamos Comunidades de 'Sentido'.

- Para lograr ésto, además de las 21 Herramientas de «Procesos Creativos de Integración», ¿Cuál es el trasfondo? ¿Cómo procede?
- Para ello, aunque parezca una paradoja, el "rol" que debemos aprender a habitar es el de 'Testigos', que en palabras de la «Psicología Taoísta» llamamos «Actitud Contemplativa».
- ¿Por qué?
- Porque la «Realidad», en el fondo, es el Abismo de nuestra

propia Alma. Porque la realidad - en último término - es «lo Receptivo» en nosotr@s que, cuando es "negado", hace que nos «encerremos» en nuestras mentes.

- ¿Por qué nos cuesta aceptar realizar El Camino (Tao, la espiral de retorno)?
- Nos cuesta, porque a través de todo nuestro desarrollo como civilización y cultura, y al ir creciendo como individuos, nos fueron llenando de miedos y nos introdujeron creencias sobre qué ser y cómo ser, ideas espirituales y morales. Hoy, ideas de mercado y de cómo ser "buenos consumidores. Además, está la creencia de que mientras más nos alejamos del niño que fuimos, más crecemos; en otras palabras, que la espiral es hacia fuera y no hacia dentro (nuestro «Centro» o esencia).

- Tú vinculas al Tao (El Camino) con la «espiral circular de retorno al Centro», ¿Cómo transitarla sin miedo?
- Es muy bonito, porque para muchos el encuentro con la esencia, el «centro de nosotros mismos», se representa como un laberinto sin fin; pero en realidad, el Dibujo para la «Psicología Taoísta» es muy simple: una espiral circular de retorno. Nacimos en el «Centro» y, con los miedos y mandatos culturales, nos fuimos alejando de este centro, pero volver es tan sólo hacer "El Camino" de vuelta (Tao), tal cual: "recoger nuestros pasos". A veces, a la "locura" se

la representa con la espiral, porque algunos piensan que hacer El Camino (Tao, la espiral de retorno) lleva a ella. Sin embargo, cuando cuentas con un Guía que ha hecho 'El Camino' (Tao, la espiral): ¿qué temor podrías tener? Los que se "perdieron" es porque, ingenuamente, se dejaron guiar por personas que lo desconocen y no realizaron el retorno (como ciertos 'gurús' espirituales, psicólogos, psiquiatras, etc).

- Entonces, ¿cómo fuimos en un origen, cuando pequeñ@s?
- Para la «Psicología Taoísta», cuando nacemos somos todos inocentes. Una inocencia a la que retornaremos desde un lugar sabio, sin ingenuidad, si realizamos "El Camino" (Tao, la espiral de retorno). Esta inocencia infantil nos hacía creer que toda la realidad éramos nosotros - asunto cierto -, pero con nuestras primeras "heridas" y "miedos" (que fuimos adquiriendo), como también sólo 'ciertos modos de ser' (los validados), vamos poco a poco formando y construyendo nuestra mente, que crea las falsas ideas de: "Separación", "Personalidad" e "Identidad", surgidas a partir de la «reacción» al miedo y el dolor. De esta forma, nos vamos construyendo un «campo de dolor» en nuestro cuerpo, muy concreto, que nos cubre como coraza, y que cada cierto tiempo despierta. Y, de esta forma, vamos caminando hacia "fuera" de la espiral, en vez de ir hacia el «Centro» de nuestra esencia (Tao).

- ¿Cómo se conecta con la «espiral», el Dibujo de la vida que planteas en términos trascendentales?
- Podríamos decir que nacemos al «Centro» de la espiral circular, pero con los años y experiencias de heridas y miedos, hacen que nos vayamos alejando más y más del «Centro», hasta finalmente sentimos "perdid@s". Porque lo que nos hace sentirnos "encontrados" (en oposición a sentirnos "perdidos") es, justamente, «habitar» desde nuestra esencia (el centro de la espiral). Habitar "desde" nuestra esencia es lo que nos otorga el 'Sentido' real, profundo. En otras palabras, nos hemos "perdido" de habitar desde nuestra esencia: «Lo Receptivo», nuestro único y verdadero "Hogar", que tan sólo ciertos paisajes de la infancia nos la evocan.

- En términos psicológicos, ¿cómo opera este proceso de "perdernos"?
- En términos de la «Psicología Taoísta» ocurre, porque nos hemos "identificado" con las «formas», que son: las ideas-pensamientos-sentimientos-visiones. Aprendimos a "identificarnos" con todas las «formas» (visuales o conceptuales), y ésto hace que vivamos sintiéndonos "amenazados" todo el tiempo. Alguien expresa que piensa diferente a nosotr@s y, muchas veces, nos sentimos atacados o buscamos que sea así para arremeter en contra. Entonces, de una forma 'mal entendida' acentuamos la "Separación"

para “defendernos” mediante la construcción de una «Identidad distinta», criticando, juzgando y enfatizando las diferencias, y mediante la adhesión a creencias, paradigmas e ideologías que justifiquen este actuar.

- Y, al final, ¿de qué nos protegemos?
- Nos protegemos de aprender a amar, de hacer “El Camino” (Tao, la espiral de retorno), porque en nuestro «Centro» somos pura dulzura y ternura, aquellos que nos recuerdan los niños. Es más fácil -aparentemente- estar “Separados” como todo@s. Pero nuestra esencia, «lo Receptivo» (desde la Psicología Taoísta), está llamada a la «Apertura y la Entrega» que es la forma más profunda de amor.

- Entonces, ¿por qué una «Actitud Contemplativa», donde somos Testigos, nos devolverá a nuestro camino de retorno al «Centro» de la espiral, a nuestra esencia?
- La «Actitud Contemplativa», ser Testigos, nos devuelve a nuestro Camino de retorno al centro, porque ella “rompe” la «Identificación» con las “formas” de la mente, que son las ideas-pensamiento-emociones-visiones. En otras palabras, la «Actitud Contemplativa», “quiebra” la identificación con las distintas «formas».

- Y, ¿qué sucede cuándo “rompemos” la «Identificación con

las formas» (sean pensamientos, estados emocionales o cuerpos)?
- Acontece un proceso, compuesto por tres momentos, en que retornas a tu armonía y fluir, donde vuelves a sentir paz y gozo. Procede así así: primero, te das cuenta de que te has "identificado con una forma" (puede ser un pensamiento, preocupación como estado emocional o una imagen que te entregan sobre ti mismo); entonces, haces el ejercicio de poner "distancia" a eso, como si fuera una pintura, y recuerdas -tomas Consciencia- de que "no-Eres" eso ("no-Ser" = «Lo Receptivo»); y, ahora, lo logras observar con distancia, entonces te transformas en 'Testigo': estás tú y está la experiencia, has asumido una «Actitud Contemplativa».
Segundo, aceptas la «forma», porque ya no te amenaza, no interfiere en ti: están las formas y estás tú, no hay lucha, no hay "resistencia" a la realidad; así, acontece, entonces, la «aceptación» de lo que "es", simplemente, "sin juicios" (de bien o mal, sin moral). Y, tercero, te sientes "libre"... de las «formas»; y, retornas a tu armonía, fluidez y gozo.

- ¡Es alucinante! Entonces, ¿realizar El Camino (Tao), la espiral de retorno al centro, es volver a vivir en libertad?
- Exacto. Realizar El Camino (Tao, la espiral de retorno) es vivirnos en «Libertad», pero no desde la libertad que vende el sistema y la cultura, la libertad "banal" de muchos viajes

o cosas, que es placer y el placer está vinculado con la mente y el cuerpo; sino que se trata de la verdadera «Libertad», la de no estar “identificado” con las «formas» o ideas-pensamiento-emociones-visiones. Ahora, sabemos que podemos recorrer el mundo, pero que tarde o temprano tendremos que regresar a nosotros mismos.

- Tú, también, señalabas la figura del «agua». ¿Cómo se vincula con todo ésto?
- La figura del «agua» es el modelo Sublime para el Tao, porque es el elemento más flexible y blando de todos. Que sea el más blando y flexible implica varias cosas: (1) la más profunda humildad (prefiere los lugares bajos que los altos); (2) sabiduría (no sobrepasa los obstáculos, los rodea); (3) generosidad (se entrega a todos sin distinción); (4) perseverancia (vence lo más duro, la roca, insistiendo); (5) y, con una cualidad de amor que es difícil de comprender en Occidente y que la asemeja al TAO, porque es parte esencial de lo «Lo Receptivo», la apertura y entrega: el agua “toma” la «misma forma» del envase que la contiene, sea cual sea éste. No intenta cambiarlo, ni transformarlo. No “impone” su «forma». El “Agua” realiza la «Actitud Contemplativa» en Plenitud.

- ¿Por qué en Occidente cuesta comprender este tipo de «Entrega y Apertura»?

- Porque en Occidente tenemos la idea, influenciada fuertemente por ciertos círculos intelectuales y la religión, de asemejar la «esencia humana» con la luz; y eso genera muchos problemas, porque excluye a la «Oscuridad». Sin embargo, la «Armonía» es la danza de la oscuridad y la luz, en equilibrio. La oscuridad es tan sólo aquello que desconocemos de nosotros mism@s, lo que no aceptamos, lo que rechazamos del otro y nos pertenece. Desde una «Actitud Contemplativa» todo puede convivir en paz, todo puede sanar, transformarse, crecer desde su "propia" Naturaleza. De hecho, para los chinos el «agua» está representada por lo oscuro, al igual que «lo Receptivo», la Tierra, la Naturaleza.

- Es curioso, porque las personas más genuinas y verdaderas, un@ las reconoce porque poseen una "luz" especial, una mayor «Presencia» ¿Por qué sucede ésto?
- Ocurre que las personas más verdaderas tienen mayor "luz", porque han «integrado» su luz y oscuridad, han logrado mayor «Armonía», y eso hace que tengan «Presencia». También, porque se han ido "desprendiendo" del cuerpo del dolor, de su "coraza". Lo puedes comprobar en el Arte: hay pinturas con mucha luz que no son luminosas; hay pinturas con bastante "oscuridad" que son muy luminosas; y, además, hay pinturas que, por el gesto, el movimiento del trazo y el tinte oscuro preciso, otorgan una

belleza y «Presencia» que pocas pinturas con color alcanzan. Me refiero a pintores chinos y japoneces especialmente: ellos saben que existe un tipo de "negro" que es más luminoso que toda gama de blancos y tintes claros.

- ¿Cómo opera la «Dimensión Receptiva»?
- Lo «Receptivo» opera mediante la «Apertura» total a la existencia y su «Entrega» a ésta. Estar abiertos a tod@s es un gran trabajo, siempre en proceso, pero se intenta cada día. Esto le permite a «lo Receptivo», de forma espontánea, tener una «Actitud Contemplativa» para la realización del "proceso de crecimiento" que lleva a la libertad, y que culmina con la experiencia de la Unión con uno mismo (Integración) y la humanidad (Clan Universal). Esto lo podemos reconocer cuando las personas habitan -la mayoría del tiempo- desde su Armonía y son «Plenas» porque se sienten realizadas viviendo su Propósito (su Sentido, Tao). A su vez, las personas esencialmente «Receptivas» son las más férreas guardianas y defensoras de la «Inocencia».

- ¿Por qué las personas, esencialmente, «Receptivas» son las más férreas defensoras de la «Inocencia»?
- Porque la Inocencia es, también, un estado «Sagrado» como «el Receptivo». La "Inocencia" nos conecta con el «asombro» ante la existencia, donde percibimos la Magia de

todo lo creado. La Inocencia es, también, lo "inesperado", que surge de este estado Sagrado, que nos transforma continuamente porque está conectada y en diálogo con el "espíritu" que anima todas las cosas. En otras palabras, la inocencia, continuamente, nos otorga pequeños «Despertares». Sabemos algo -de pronto- pero no sabemos de dónde viene, pero en lo más hondo del corazón tenemos la certeza de que es «verdadero». En el fondo, las personas «Receptivas» son aquellas que, en algún momento sintieron la "pérdida" de su Inocencia, y al ser su dolor más profundo, deciden realizar "El Camino" - la espiral de retorno - a ellas mismas (Tao). Su mirada fue manchada. Y, al regresar, vuelven a tener la mirada limpia, en paz con el mundo y la Humanidad. Esta es su forma de recobrar, por completo, su «Inocencia» que, en realidad, nunca "perdieron", porque para realizar la «espiral de retorno» (El Camino, Tao), hay que ser inocentes en el 'Sentido' más profundo y Sabio.

- ¿Cuándo hablas del Tao te refieres al «Tao te king», verdad?
- Sí, llamado «Dao de Jing» para ser precisos. Ha sido mi gran «Guía» para realizar este retorno a mi «Inocencia» y, aceptar, gozosa y honrada lo «Receptivo» en mí, sin transarlo por nada, teniendo el coraje para transitar el sin-Sentido del mundo. Su propio nombre - "Dao de Jing" -

indica 'El Camino' de la espiral, que va de lo contemplativo, mediante pequeños pasos, a la Libertad. Es un sendero largo, calmo y bello. Y, cuando desciframos los carácteres chinos antiguos con que fuera escrito "Dao De Jing", muestra lo siguiente: el primero (arriba) es el signo de la una "cabeza", después el de un "sendero", y por último el de un "pie": se trata de un discípulo que sigue las enseñanzas espirituales de su maestro para alcanzar su inocencia.

- Muchas personas se sintieron manipuladas por ser inocentes…
- Sí, es cierto. Es la gran «herida» de la Humanidad. Las personas perspicaces manipulan a los inocentes mediante la corrupción -en distintos niveles y dimensiones- mostrando y enseñando que sólo existe corrupción y que no hay salida. Pero el problema no es ser «inocentes», el problema es ser ingenuos. Desde una dimensión política, por ejemplo, sabernos «inocentes» nos entrega la mejor estrategia: lo "inesperado". Nadie conoce el «potencial» de nuestro desarrollo y crecimiento, por eso somos una gran amenaza para los que defienden la corrupción, el Sistema y la cultura, porque nos ponemos a disposición del «crecimiento humano», que es el logro de su libertad. Y, a su vez, la «Actitud Contemplativa» nos otorga la Sabiduría necesaria para que, los 'Grandes Poderes' amenazados, finalmente, no puedan intervenir ya que saben que, aquello que nos mueve

auténticamente es «nutrir y unir» a tod@s.

- ¿Cómo es el proceso de sanar el miedo y el dolor?
- La gente teme realizar "El Camino" (la espiral, Dao), porque la han amenazado con la "locura", la soledad y el extremo dolor... que no deja de ser cierto, porque hubo pocos «guías» para realizar El Camino, sin "perdernos". Pero hoy existen personas que lo hemos transitado y trascendido. ¿Cómo? Mediante la experiencia del Amor Incondicional que, en «Psicología Taoísta» llamamos "Entrega". En el fondo, lo que permite atravesar el dolor y el miedo -que en extremo es la "locura"- es: primero, la confianza en la «verdad» que entrega El Camino, Tao (realizar la espiral de retorno); segundo, en la búsqueda de la propia verdad (Quién eres); y, tercero, en la experiencia de la Entrega (amor incondicional), que si no la viviste con tus padres (u otros), la puedes experimentar en el vínculo con tu «Psicoterapeuta Taoísta». En concreto, las 21 Herramientas, de las que hablamos al comienzo, son "estrategias" para el desarrollo de la «Entrega», que ya existe en ti (aunque no conscientemente) y, que tan sólo, no has sabido desplegar. La «apertura y la entrega» son las que nos «sanan» del miedo y el dolor, mediante una «actitud contemplativa» que te lleva, cada vez más hondo, a comprender que nadie "te" daña, si no tú mism@ a partir de los "fantasmas" que construyes "reaccionando" a la

ignorancia del otro. Cuando aprendes a responsabilizarte por todo lo que te sucede, tomas el crecimiento en tus manos, como la posibilidad más maravillosa de alcanzar tu plenitud. Y, la plenitud, no es éxtasis ni placer ni logros sociales (que experimentamos en ciertos momentos en la vida, construidos por la cultura); la «Plenitud» es estar viviendo tu vida llena de 'Sentido' y gozando (en silencio, sin aspavientos ni demostraciones) el Misterio de la existencia.

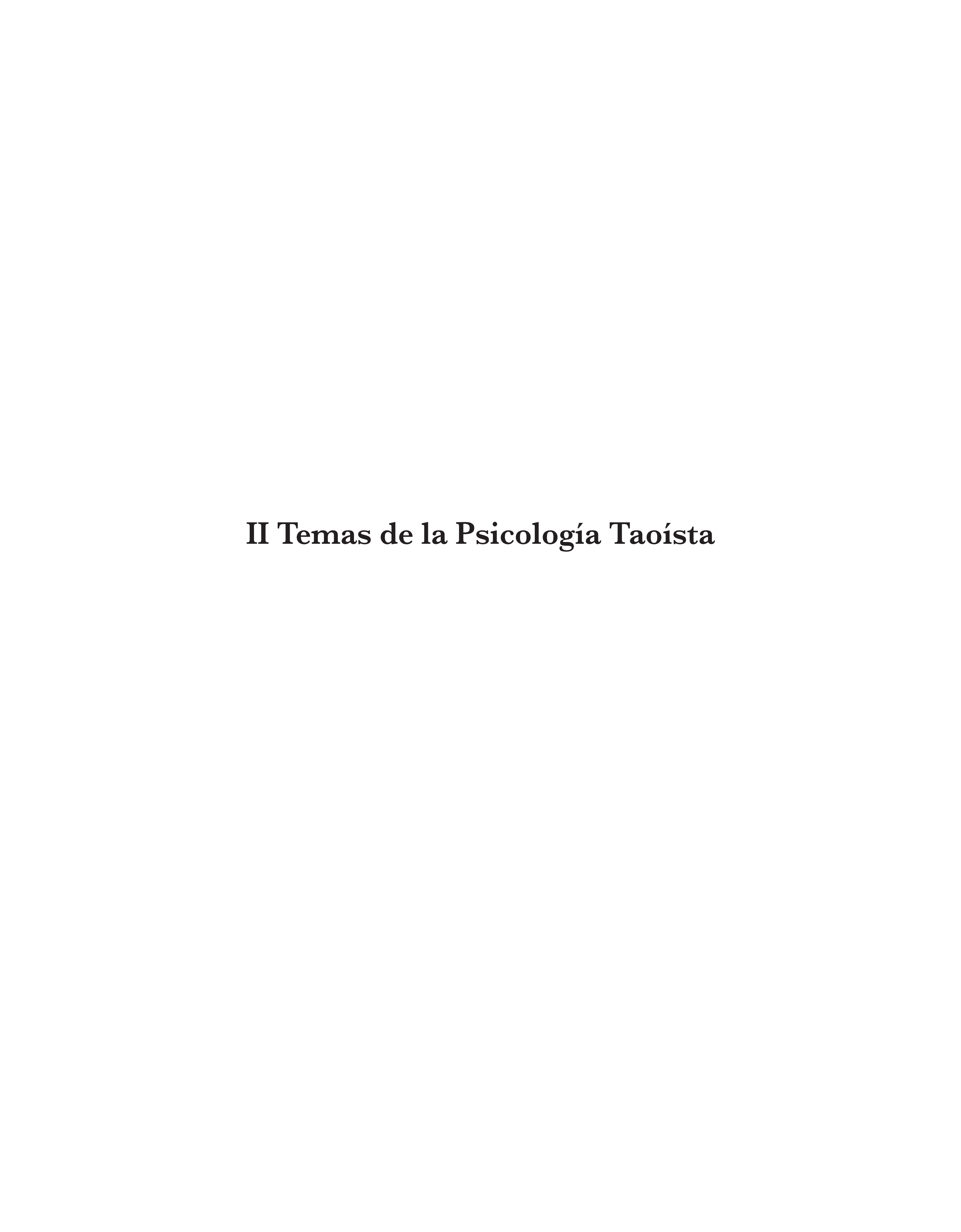
- ¿La Mente insiste en la "Separación"...?
- Sí, la mente insiste en la "Separación", porque teme ser igual que todos, porque teme haber perdido lo «Original», aquello que te provee la «Inocencia» sin adornos ni creación de "personajes" ni caretas. Lo curioso es que cuando somos «Receptivos e Inocentes» nuestra originalidad es mayor que nunca y está a disposición de tod@s -como dije antes- para «nutrir y unirnos». Ésta brota sin esfuerzo. En el fondo, la mente mediante la "Separación" busca 'sustituir' lo Original de la esencia, mediante la construcción de una "Identidad" diferente. Olvida que la esencia es siempre única, porque tod@s formamos parte de un gran cuerpo, que llamamos Tao (la espiral de retorno, El Camino), y que en «Psicología Taoísta» le decimos "La Gran Matriz"... y VENUS en mi arte.

- ¿Todos podemos realizar "El Camino" de retorno, en

cualquier momento, hayamos tenido la vida que sea?
- Sí, exactamente, porque lo que sana y transforma, fundamentalmente, son dos cosas: el “vínculo” genuino «receptivo» de Entrega con tu «psicoterapeuta taoísta» y las “21 herramientas” que irán desplegando «lo Receptivo» en ti (la Apertura, Entrega y Actitud Contemplativa). A veces, lo único que necesitamos para hacer las «paces» con nuestra historia y la humanidad, es experimentar -aunque sea una sóla vez- el amor incondicional (la Entrega) de alguien, y la «Psicología Taoísta» te lo otorga, a través de un hermoso proceso de crecimiento, de retorno a ti mism@.



Haiku *«Apertura»*



II Temas de la Psicología Taoísta

001 ¿Qué es la Psicología Taoísta?

La «Psicología Taoísta» es aquella rama de la Psicología Humanista Transpersonal que integra los planteamientos Orientales, acogiendo y reuniendo la Sabiduría nacida de la «Contemplación» de lo humano, la Naturaleza y lo Trascendente.

La «Psicología Taoísta» tiene dos propósitos: acompañarte en tu camino de retorno, que va de la mente al corazón y del corazón a tu esencia, y que descubras tu "propia forma" de crecer continuamente.

Para ello, he creado 21 herramientas, «Procesos Creativos de Integración», que: (1) potencian el despliegue de tu esencia; y, (2) facilitan que descubras la estrategia de tu propio crecimiento continuo.



Haiku *«La Naturaleza en mí»*

002 El Viaje más emocionante

El viaje más emocionante, al que estamos invitados al nacer, es el de descubrir «Quiénes somos».

Descubrir «Quiénes somos» implica un profundo tránsito de "Desprendimiento" de: nuestras creencias, pensamientos, mandatos culturales, estados emocionales, etiquetas. En el fondo, es un "soltar" las «formas» con las cuales nos hemos "identificado" a través de la vida.

Descubrir «Quiénes somos», también, implica sanar nuestra «herida» infantil y liberarnos de nuestros miedos.

Es como la metáfora de la roca y el escultor. Un hermoso trabajo en que, profundamente, sentimos un «pálpito sutil» de nuestra «esencia», bajo toda esa capa de piedra; y dónde, para descubrir quién somos, debemos ser guiados por ese mismo «pálpito sutil» que, en la medida en que desprendemos la roca, va siendo una voz más clara y fuerte que señala El Camino.

La «Psicología Taoísta» te acompaña en este proceso, el más significativo de tu vida, y el único, verdaderamente, necesario para tu realización y plenitud.



Haiku *«La barca interior»*

003 ¿Cómo elaborar el «Dolor»?

Para aprender a elaborar el dolor que, para la «Psicología Taoísta», finalmente, es “soltarlo”, existen distintos «momentos». Una de las herramientas que entrega la Psicología Taoísta, que llamé «Alquimia» (dentro de las 21 herramientas de «Procesos Creativos de Integración»), es el más profundo y efectivo.

Sin embargo, algo que pocas veces se enseña en psicoterapia es a aprender a «contener» el dolor, que es el primer paso. Generalmente, está el psicoterapeuta para “contenerte” cuando, en realidad, debiera «enseñarte» a tú hacerlo por ti mism@. Y para ello existen distintas herramientas más simples y conocidas como: el trabajo con la respiración, la escritura, meditar, etc.

Hoy, como «Psicoterapeuta Taoísta», la herramienta que me parece más simple y directa para el trabajo con el dolor, la he llamado: «Actitud Contemplativa», que consiste en aprender convertirnos en ‘Testigos’ del dolor (en su distanciamiento), para «soltar» la “identificación” con el pensamiento asociado al estado emocional que provoca el dolor.

A veces, quedamos con la idea de que es necesario

«elaborar» el dolor, “rumiar”, entender, por qué ocurrió, pensar “sobre”…, como lo plantea la psicoterapia tradicional.
En cambio, en la «Psicología Taoísta» y otros modos espirituales, hemos descubierto que el dolor es una “huella” que ha quedado «grabada» en el cuerpo y que cada cierto tiempo «despierta». La herramienta de la «Alquimia» lo transmuta en “Consciencia”; y, la «Actitud Contemplativa», te recuerda que fue en el pasado, no «ahora», y que surgió producto de una “identificación” que no es real. Así, en este proceso de tomar distancia hace que desarrolles tu «Presencia».

Aprender esta «Actitud Contemplativa» y la herramienta de la «Alquimia» requiere un entrenamiento en que te puedo acompañar y que son herramientas propias de la Psicología Taoísta. que señala El Camino.

La «Psicología Taoísta» te acompaña en este proceso, el más significativo de tu vida, y el único, verdaderamente, necesario para tu realización y plenitud.



Haiku *«Acoger, abrazar el dolor»*

004 Renovar nuestra «Tierra» y nutrirla

Una de las metáforas, probablemente, más hermosas y acertadas para pensarnos como seres humanos es la de la «Naturaleza». De hecho, para la «Psicología Taoísta» somos Naturaleza y nuestra esencia es «lo Receptivo» que, desde la visión oriental es representada por la «Tierra». Entonces, pensarnos como «tierra» facilita una serie de preguntas, que podemos desplazar al ámbito cotidiano de "cómo" nos vinculamos con nosotr@s mism@s. Ejemplos de estas preguntas son, por ejemplo:

- ¿Cómo cuidas tu tierra?
- ¿Cómo realizas el arado?
- ¿Cómo la nutres?
- ¿Cuánto la nutres?
- ¿Qué nutrientes necesita? y ¿qué nutrientes le das?
- ¿Cuándo es tiempo de sembrar?
- ¿Cómo te preparas para sembrar?
- ¿Qué sembrarás?
- ¿Cuál es el tiempo de tu cosecha?
- ¿Necesita mayor riego?
- ¿Cómo te provees el riego?
- ¿El agua es pura o esperas la lluvia?



Haiku *«Nutrir en lo profundo»*

005 La Celebración

La Celebración es fundamental en nuestra vida, porque precisamos de «Ritos» que marquen el inicio o cierre de procesos que nos ordena física, emocional y espiritualmente, a la vez que nos otorga un ritmo que nos une a los ciclos de la Naturaleza.

En este contexto, lo mejor es que nuestros «ritos» sean, en su mayoría, de ¡Celebración!
Ritos que recomienda la «Psicología Taoísta» son los vinculados a los cambios de estaciones.

Algunos de mis ritos favoritos son: el de Otoño, donde realizo un orden para «desprenderme» de todas las cosas que, a través del año, no hemos necesitado, y que reitero en "año nuevo" (como los chinos); la Celebración del «Retorno del Sol» que acontece en el equinoccio de invierno, donde los días comienza a ser cada vez más largos; y el de la primavera que, al estar cerca de mi cumpleaños, a veces me «regalo» una semana entera de Celebración con distintos grupos de personas que quiero.

Tú, ¿qué ritos son tus favoritos?



Haiku *«Goce de cada ciclo»*

006 ¿Tú Propósito? ¡Desplegar quién eres!

Respecto a nuestro Propósito existen dos niveles fundamentales: ser nuestra «esencia», y para eso es necesario su despliegue; y, una vez que hemos tomado consciencia de «quién somos» en realidad, «entregarlo» a los demás. La realización del propósito sólo se realiza en plenitud si lo entregas a los demás.

Ahora, si vamos más profundo, para la realización de nuestro propósito Álmico, es entregar aquello que «únicamente tú» puedes dar. ¡Parece una locura! ¿Cómo, entre tanta gente en la humanidad, cada uno tendría algo «único» que entregar? Es loco y bello, pero así es. Muchos piensan que no es posible y dejan de intentarlo. Pero aquellos que hemos perseverado en ello y confiamos, nos encontramos plen@s realizando nuestro propósito único y original.

Si gustas, te acompaño en este proceso. La «Psicología Taoísta» tiene herramientas para aportar en tu búsqueda y encuentro.



Haiku *«Despliegue de tu esencia»*

007 La mente (las ideas-pensamiento-emociones-visiones) es un producto del Inconsciente Colectivo. ¡Atente a tu esencia!

En algún momento surgió la mente. Ella no forma parte de nuestra «esencia». El problema de la infelicidad humana, de sentirse perdida o sin Sentido, es que se ha identificado con la mente y ha dejado de «habitar» desde su esencia.

El Camino (Tao, la espiral de retorno), que traza la «Psicología Taoísta», es acompañarte a que vayas de la mente al corazón y del corazón a tu esencia. El corazón es tan sólo la puerta de entrada a tu esencia, «lo Receptivo».

Para ello, la «Psicología Taoísta» ha elaborado 21 herramientas que, también, te aportarán «crecimiento continuo» a través de toda tu vida.



Haiku *«Más allá de las formas»*

008 Tu Herida, tu Maestría

Uno de los signos que muestra que estás sanando es reconocer tu «Herida» como tu gran Maestría, la principal.

El trabajo en «Psicología Taoísta» consiste en que vayas descubriendo, de fondo, qué es lo que te provoca dolor, cuáles son tus heridas. Después, que descubras cuáles son todas tus heridas más significativas, puedas tomar Consciencia de, cómo en realidad, todas las heridas convergen en una sola. Y una vez, que esta «única Herida» ha sido identificada, meternos profundamente a descubrir todos los maravillosos «aprendizajes» que te ha entregado y que, más tarde, integrarán tu «Propósito vital», para encontrar la forma de entregarles a otr@s estos mismos descubrimientos y aprendizajes.



Haiku *«La Maestría de trascender el dolor»*

009 ¿Qué te nutre emocionalmente? Descubrir el «Sentido» de cada aprendizaje

Efectivamente, lo que nos «nutre emocionalmente» es descubrir el “Sentido” de cada experiencia convertida en aprendizaje.

¿Por qué es importante señalar ésto?

Porque a veces sucede, particularmente, en las crisis que salimos de ellas sintiendo que hemos sobrevivido, buscando la calma. Y muchas veces, al creer que la tempestad terminó, automáticamente, pensamos que aprendimos a sortearla. Pero no es así, porque después vendrá otra nueva crisis con los mismos temas de fondo y estaremos con «anorexia emocional» para hacerle frente.

La única forma, real, de salir fortalecidos de la crisis y la forma que tiene la propia vida para que vayan siendo menores y más distanciadas -porque, finalmente, todo es un asunto espiritual de “expansión de la propia Consciencia”- corresponde a una «actitud espiritual»: detenernos a «tomar Consciencia del proceso»: cómo fue el proceso, qué era lo que necesitaba aprender de la crisis y buscar los mecanismos o herramientas para «integrar» este aprendizaje.

Así, frente a una las crisis ya no seremos más los “sobrevivientes”, sino l@s «Victorios@s» frente a los desafíos de la existencia.



Haiku *«La nutrición de la Consciencia»*

010 En el proceso de sanación, tu sóla «apertura» te irá sanando

- ¿Por qué en el proceso de sanación, tu sola «apertura» te irá sanando?

- Porque los miedos y las heridas - que es lo que hay que sanar - se producen por un encierro en nosotros mismos. "Reaccionamos" a nuestras heridas y miedos poniéndonos a la defensiva, resguardandonos en nuestras mentes, y reprimiendo-concentrando el dolor en nudos energéticos dentro de nuestro cuerpo. El dolor va formando una "coraza" que, cada cierto tiempo, despierta. Por lo mismo, realizar el proceso inverso, no encerrarnos sino «abrirnos», permite que la energía vuelva a fluir y que aquellos dolores y miedos aparezcan/emerjan para poderlos reconocer y sanar.

Además, en un sentido más profundo, nuestra esencia es «lo Receptivo», y lo Receptivo es: «Apertura» y «Entrega». Por lo tanto, "abrirnos" a sanarnos, abrirnos al Cambio y la Transformación, forma parte de lo más natural y espontáneo en nosotros: es nuestra forma «sana» de existir.

Respecto a la sanación, hay una metáfora muy hermosa en la naturaleza que muestra este proceso. Imagina un árbol de cerezo en la nieve. Una de sus ramas se encuentra muy inclinada producto del peso de la nieve sobre ella. Esta rama de cerezo está abierta a la nieve, no se ha refugiado… Y el milagro es que al caer un copo de nieve más grande sobre ella, sin buscarlo, «libera» a toda la rama de la nieve, permitiendo que esta hermosa rama de cerezo en flor tome, de nuevo, su forma inicial. Del mismo modo opera el dolor en nuestra «apertura».



Haiku *«Vislumbrar lo Receptivo en mí»*

011 El Corazón es la «puerta» a nuestra esencia: «lo Receptivo»

El corazón que es el conjunto de sentimientos más estables y permanentes de nuestro ser cotidiano, es tan sólo la puerta a nuestra esencia.

- ¿Cómo reconocer nuestra esencia entonces?
- Nuestra esencia es la «unión y armonía», primero con nosotros mismos y, luego, con el mundo. Es un sentimiento espiritual de «Devoción», «apertura» y «entrega» ante toda la existencia.

Como pocas veces estamos, realmente, conectad@s con nuestra esencia, lo hemos vivenciado tan sólo en situaciones y “momentos” muy puntuales que hemos vivido como Plenitud porque, después, ha irrumpido la mente.

El trabajo en «Psicoterapia Taoísta» consiste en que tu vivencia, desde la esencia, vaya siendo cada vez más permanente y continua.



Haiku *«Corazón alegre»*

012 Parte de aprender a ser felices es conocer y respetar nuestros «ritmos»

El tema de los «ritmos» es fundamental. Me refiero a conocer cuál es nuestro ritmo óptimo en la vida, como la constancia en el tiempo de éste.

- ¿Por qué es tan importante en asunto de conocer mi «ritmo»?
- Es importante conocer tu «ritmo», porque gran parte de nuestra infelicidad, estrés y frustración ocurre, porque nos sumamos a ritmos de "otros" (sean personas o sistemas sociales) que "alteran" nuestro ritmo personal, y muchas veces culpamos a rutinas específicas, haceres, trabajos, dinámicas como "responsables" de nuestras frustraciones cuando, en realidad, se debe a que son actividades que no están respetando nuestro ritmo interior. Al revés, también ocurre que adoptamos la creencia errónea de que "nos gusta" el estrés (al que nos somete el ritmo de una dinámica puntual), porque en realidad estamos "escapando" de conocer nuestro propio ritmo. No aceptamos "nuestra" calma, tranquilidad, armonía, porque nos conecta con experiencias que fueron fracturadas cuando las vivenciamos. Algunos aún no son capaces de sortear las experiencias de serenidad profunda, la paz cotidiana,

porque temen volver a ese lugar “original”, temen volver a sentir el dolor de que algo la destruya, como lo vivieron en el pasado y, por lo tanto, necesitan subirse a la “montaña rusa” de un ritmo cotidiano distinto, para sentir que se alejan de aquella experiencia amenazadora.



Haiku *«Percibir mis propios ritmos»*

013 Acepta lo que te apasiona y dedícate lo más posible a ello

- ¿Por qué nos cuesta tanto aceptar lo que nos apasiona?
- A veces, nos cuesta descifrar qué es, realmente, lo que nos apasiona. Siempre existe un «anhelo encubierto» en lo que hacemos. Te voy a dar mi ejemplo. Mi experiencia más trascendental, junto con descubrir mi esencia Receptiva, fueron los veranos que pasé en familia y con amigos en el sur, en un lugar que, para nosotros, era una especie de paraíso, porque había bosque, pozones con cascada, mar, puerto, río, isla y botes. Pero de fondo, fue la expeiencia de la «Comunidad» y el «Clan». Eso me transformó. Y esta vivencia de mi lejana infancia y adolescencia, la busqué más tarde en todo: el colegio, la psicología, el arte y distintos grupos sociales y de amigos. Y la he encontrado, sólo en excepcionales relaciones.

  Entonces, ¿qué hacer? ¿Mirar con melancolía el «paraíso perdido» o construirlo hoy de manera asertiva? ¿Por qué te digo que es necesario construirlo de manera "asertiva"?, porque siempre lo intenté construir, pero son muy pocos los que tienen el "tipo" de experiencia comunitaria a la

que me refiero. Y, me frustré mucho y trabajé mucho en construírlo… sobre arena. Entonces, hoy lo que hago es tener muy claro con quién sí puedo vivir la Comunidad y el Clan "aquel"; y, además, he creado un Arte y una Psicoterapia que rescata el espíritu esencial de aquello; entonces, sí puedo transmitírselo a los que vibran con mi obra y ciertos pacientes, y lo desarrollo ampliamente en la escritura de mis libros y su forma de entrega. En el fondo, he encontrado el «canal» por dónde realizarlo, sabiendo que el «pozo» de agua soy yo y no una realidad "afuera". De este modo, me hago cargo de realizar mi anhelo de forma asertiva. También, sé que es una experiencia única y que aquellos con los que compartí esos veranos, también lo vivencian diferente, aunque quede el aroma del encuentro siempre.



Haiku *«Pasión y goce»*

014 Enfrentar y trascender los miedos es lo que te hace «libre»

- ¿Por qué enfrentar y trascender los miedos te hace libre?
- Enfrentar y trascender los miedos te hace libre, porque enfrentar el miedo es lo que vinimos a trabajar. Y cuando aprendemos a trascenderlo, se transforma en aquello que vinimos a entregar a otros. Te comparto mi experiencia. Desde muy pequeña tenía la intuición de que el tema sobre mi identidad era clave para mi vida. A los 7 años decidí guardar todos mis diarios de vida y cuadernos de poesía y cuentos, porque sabía que cuando adulta me ayudarían a «encontrarme» cuando me "perdiera". Y así fue. Después, vino el no renunciar a mi esencia «Receptiva», que implicó mucho miedo, un proceso muy doloroso de humillaciones y desconciertos con personas que quería mucho y ¡toda la cultura!, y crisis porque nadie sabe «guiarte» en ello, ni psicólogos ni psiquiatras ni mis padres, que desconocían el proceso. Por eso cobró tanto «Sentido» hacerme Psicóloga y Artista, para, precisamente, compartir y dar a conocer cómo se desarrolla el proceso y acompañar en lo íntimo y a través de la Poesía. En

el fondo, vine a trabajar el descubrimiento de mi esencia y vine a compartir, más tarde -entregarte- que la esencia de todos es la misma, «Lo Receptivo», el mar, la Naturaleza -toda- en ti.



Haiku *«Enfrento el miedo»*

015 Espera el momento en que «cuaje» tu proceso. La Naturaleza es Sabia

Cuántas veces queremos que los procesos de duelo, pérdida, desazón evolucionen más rápido. Cuántas veces deseamos que nuestro crecimiento, que es aprehender nuevas formas de ser, se desarrolle de prisa. Sin embargo, no sólo cada proceso tiene sus tiempos sino que, además, cada ser humano posee sus ritmos y tiempos distintos.

He observado que en la medida en que «aceptamos» los tiempos de cada proceso, éstos se desenvuelven mejor y más rápidamente.

Para nuestro desarrollo es importante reconocer los signos de cuando el proceso «cuaja» y está listo: éste se cumplió. Se siente internamente como algo que se cierra amorosamente. Algo que concluye en nosotros. Mientras no tengamos este sentimiento, confiemos en que el proceso se desarrolla en calma y en la sabiduría de nuestra naturaleza. Hay sabiduría en la "demora" oportuna para que aquello nazca en nosotros, es como la gestación de algo nuevo.



Haiku *«A la espera de cuaje el proceso por sí mismo»*

016 “No empujes el río…”

La metáfora de no «no empujar el río…» tienen varias connotaciones. Mi favorita es lo que se refiere a una de las máximas del Tao y la «Psicología Taoísta» que es el «no-Obrar», Wu wei, la “no-Acción”. Este «no-Obrar» no se trata de quietismo y necesariamente de “no hacer nada” (aunque muchas veces sí), sino que se refiere a que sólo tiene sentido la acción si es parte del flujo creativo del acontecer, por lo tanto, forzar las cosas para que ocurran va contra el acontecer del Tao. Además, tiene una serie de consecuencias prácticas como: no suponer, no interpretar, no realizar la acción que le corresponde a otro, “no-Interferir”, enseñar sin palabras, dar respuesta sin hablar, atraer sin llamar y, en el fondo, vivir desde una «actitud Receptiva» ante el Cielo, lo Espiritual.



Haiku *«Sentir el río de la Vida»*

017 Escucha cuando la Vida te diga: «Haz una pausa».

Escuchar a la Vida cuando te dice que “hagas una pausa” puede implicar en ti la «renovación» más profunda. Confía en los signos de la vida cuando te lo muestran.



Haiku *«Pausa»*

018 Nuestros “Proyectos de Vida” emergen cuando «integramos» todo lo ‘esencial’ que somos

- ¿Por qué hago incapié en que nuestros proyectos de vida surgen cuando integramos lo “esencial” que somos?
- Porque muchas veces, de alguna forma seguimos en lo que veníamos realizando, pero no nos «detuvimos» a observar la integración esencial de quiénes somos ni lo que realmente soñamos. Me refiero a negocios, proyectos, obras que, con el tiempo, irán perdiendo sentido y significado para nosotros, y nos pueden llevar a trabajar en ellas -por largos años- sin pasión ni entusiasmo.
  Y claro, nos merecemos la pasión, el gozo y el disfrute de crearlo!
  En cambio, cuando nos hemos «detenido» a observar y reconocer qué dimensiones nos integran y cuáles elementos nos aportan más ‘Sentido’, nuestro quehacer se transforma en un maravilloso proceso de despliegue de nuestra esencia.



Haiku *«Atender a lo esencial»*

019 El camino del Miedo (ego) & el Camino del Amor (tu Destino Álmico): ¿Cuál tomarás? ¿Qué realizarás?

El camino del miedo, es el camino de la sociedad, la cultura, el que se construye a partir de las expectativas que otros tienen sobre ti, en donde creamos una identidad bastante definida, adoptas un personaje y caretas sociales, sintiéndote en el fondo, distinto, diferente y sólo muchas veces.

El camino del amor, en cambio, es la búsqueda por tu esencia, es el camino del autoconocimiento, es el camino de buscar la realización de todo lo que eres, de trascender tus miedos, de no dejar de soñar porque, en el fondo, realizar tu Destino Álmico, realizar tu esencia, requiere: conocerla y desplegarla.

¿Qué camino tomarás?



Haiku *«El Libre Albedrío de elegir»*

020 La sóla «Aceptación» de quiénes somos nos transforma

- ¿Por qué la sóla «aceptación» de quiénes somos nos Transforma?
- Te lo muestro al revés. ¿Cómo funcionas? Te críticas habitualmente porque las cosas no las realizas tan perfectamente como desearías; te miras al espejo y muchas veces no te gustas; comes, pero te sientes culpable porque piensas que deberías alimentarte más ligero y sano; y así, al infinito cada día… Siempre te juzgas o críticas, nunca te aceptas verdaderamente.
  Imagina ahora lo opuesto: te sientes satisfech@ con cada cosa que realizas; te miras al espejo y te gustas, te observas con amor; disfrutas de tus alimentos y sientes que te nutren profundamente… ¿Te das cuenta cómo la «aceptación» de ti te transformaría? Te convertirías en una persona plena, feliz, satisfecha. Te sentirías «completa», y esta completud te llevaría a alcanzar la armonía y la unión contigo y los demás.



Haiku *«La Transformación después de Aceptar»*

021 Mente, corazón y esencia (Alma): tres dimensiones distintas

Como la gran mayoría de la humanidad habita desde sus "mentes", saben que tienen un cuerpo, algo diferente a ésta, pero la incorporan igual como parte de su mente. El vivir "desde" la mente, hace que todas sus «decisiones» provengan desde ese lugar, por tanto, crean sus vidas desde la mente.

Algunos pocos, en asuntos "puntuales", incorporan la dimensión del corazón. Sin embargo, de todos modos, gran parte de su vida y día a día, está dirigido por su mente.

Entonces, la humanidad se pregunta: ¿por qué no tenemos un tipo de existencia en que incluyamos a todos, en que cuidemos la naturaleza, en que tengamos un cotidiano con tiempo para la realización y la creación? ¿porqué hay tantas «carencias» en la sociedad, nuestra educación, salud, cultura? ¿Por qué -a pesar de los avances- no somos felices?

- No somos felices, porque no vivimos «desde» nuestra esencia. La «Psicología Taoísta» tienen el propósito de llevarte de la mente al corazón y del corazón a tu esencia, porque confía que, en la medida en que más personas y líderes aprendan a habitar desde su «esencia» es

posible la Transformación del Mundo hacia una humanidad que habite en armonía y unión.



Haiku *«La Dimensión del Alma»*

022 La «esencia» es aquello que permanece inalterable a través de toda tu existencia (... aunque esté dormida)

Muchas veces tenemos la fantasía de que el trabajo sobre uno mismo, el de auto-conocimiento, es incorporar una serie de hábitos y aprendizajes de los cuales carecemos. En realidad es al revés: es "quitarnos" todas las etiquetas, definiciones, juicios y creencias, los velos que cubren nuestra esencia. Es un trabajo de despojo, desprendimiento, de «soltar…», y donde no hay que pulir una esencia, más bien, hay que permitir que esta se muestre sin miedos.

Todos poseemos una esencia maravillosa, independiente de cómo haya sido nuestra vida. Y esta esencia, a pesar del dolor y los miedos que vivimos, permanece intacta.



Haiku *«El sutil equilibrio»*

023 Es posible aprender a «Transmutar» todo el Dolor en Armonía.

Efectivamente, es posible aprender a transmutar todo el dolor en Armonía. Lo que sí, es un trabajo de toda la vida. Cada vez iremos transmutando más y más dolor, y este irá disminuyendo, a la vez que el proceso será más fluido y rápido. Es la técnica de la «Alquimia» de la Psicología Taoísta que, implica no rehuir al dolor, no “huir” de éste, sino que acogerlo y aceptarlo.



Haiku *«Armonía»*

024 Puedes «elegir» si reaccionas o no… ante una situación conflictiva o difícil

Quizás, si hablamos de "despertar" espiritual, uno de los pasos claves es éste:
ante cualquier situación conflictiva, «detenerte» y "darte cuenta" que puedes «elegir» "reaccionar" o no ante ésta.
Este sólo paso revoluciona la vida y la existencia de todos los que te rodean. Es el principio de aprender a ejercer, realmente, tu Libertad.
Comienzas «a dejar» de ser presa de los "condicionamientos" propios y de los otros.



Haiku *«Cuando elijo no reaccionar»*

025 El «Despertar» es un proceso que conlleva años y tiene distintas etapas

Esto es muy importante de comprender: el «Despertar» es un proceso largo, en que van “cayendo” muchas cosas dentro de nosotros (prácticamente casi todas), y es doloroso pero muy «liberador». Lo más difícil, quizás sea, darnos cuenta que el mundo avanza en una dirección distinta a la de nuestra esencia, y que se nos hace necesario ir «contracorriente». Es un momento de muy intensa soledad. Pero este dolor se vuelve luminoso cuando descubrimos que podemos transformarlo mediante la «Entrega». Hemos descubierto que nuestra esencia es «lo Receptivo» y que somos un “canal” de manifestación de lo espiritual y, que podemos «nutrir y unir» por medio de lo que acontece «a través» de nosotros. Y, de esta forma, nos cargamos de Sentido, y ahora ya no somos más sujetos solos, sino personas realizadas y plenas (... de Sentido).

La Plenitud siempre es un asunto de «Sentido» (no de hacer, poseer, tener…).



Haiku *«El proceso de Despertar a tu esencia»*

026 Tenemos «Libre albedrío» de realizar o no nuestro Destino Álmico: ¿Qué elegirás?

Cuando pensamos en la Libertad, la asociamos a poder hacer o no ciertas cosas, como tener el dinero para viajar o pagar nuestras deudas, etc. Sin embargo, existe una Libertad mayor que todas, trascendente, fundamental, que consiste en «elegir o no» realizar nuestro Destino álmico que, en otras palabras, es vivir o no desde nuestra esencia.

En el fondo, el Libre Albedrío se refiere a realizar o no El Camino de nuestra esencia..
Nuestro Destino, el “llamado” de nuestro Destino, es realizar nuestra esencia.

¿Qué elegirás? ¿Realizarás o no tu esencia, tu Destino?



Haiku *«El Destino álmico: desplegar a nuestra esencia»*

027 El Sentido del Acontecer es realizar lo que «ahora» necesitas

El ‘Sentido’ del acontecer es realizar lo que «ahora» necesitas, porque ello implica aceptación y entrega a lo que la vida “ahora” te solicita.

Puede ser, sí, que en la distancia, en la observación de lo que necesitas, descubras que ya no te hace feliz.

¿Qué hacer, entonces?
Realizarlo igual, porque es lo que necesitas en este momento, a la vez que vas modificando poco a poco tu vida, su dinámica, su rutina, para que más adelante, todo lo que «necesitas» resolver se vaya cargando de ‘Sentido’, porque este estar “alineados” con nuestro Sentido es lo que nos produce felicidad.



Haiku *«Arender a la Inmediatez»*

028 Comportarse como el Agua… flexible, blanda…

El «Agua» es el símbolo del Tao y de la «Psicología Taoísta», porque al ser lo más blando y flexible "no-Lucha", no se opone al terreno que le toca recorrer y atravesar, a la vez que lo nutre, "no-Lucha" contra los obstáculos (los abraza delicadamente por abajo sin sobrepasarlos), no se opone a la "forma" que toman lo objetos que la contienen: adquiere "su" forma con humildad.

El «Agua» se adapta de manera blanda y flexible a todo, sin perder su esencia.



Haiku *«Desarrollo de mi más profunda flexibilidad»*

029 «Dónde se posa la mirada del Espíritu, esa es la Imagen»

Esta cita es la de un libro, que no recuerdo cual, que me prestara uno de mis maestros en Arte. Ella esconde un saber muy sutil que no requiere conceptos, ni teorías ni etiquetas ni conocimientos ni comprensiones complejas cuando te formulas una pregunta, tan sólo… «Dónde se posa la mirada del Espíritu, esa es la Imagen». Es la «visión» trascendente y silenciosa. La escucha total.



Haiku *«Imagen develada»*

030 No se confunda. Ud. no es un pez. Es el mar.

No se confunda, Ud. no es “algo”, sino el espacio Vacío de la Consciencia que lo abarca todo, cuando deja de “identificarse” con objetos puntuales.



Haiku *«Descubrir quiénes somos»*

031 Persevera. La última línea de tu Dibujo, puede componer la Obra de toda tu vida.

Así es, persevera, porque tu último gesto puede otorgar 'Sentido' a toda tu existencia.
En este aspecto, también me siento inspirada e interpelada por el «Agua». El agua es capaz de romper, desgastar, partir lo más fuerte que es la roca, por medio de su perseverancia, de su insistencia.

En mi vida, confío plenamente en la lección del «agua». Sé que los resultados que deseo, lo que busco alcanzar, puede que tome años. Yo, tan sólo, me ocupo de perseverar en lo que deseo, y sé que en los tiempos perfectos ello se realizará, por medio de la Ley de la Naturaleza.



Haiku *«Perceverar en nuestra Obra»*

032 ¿Cómo vivir el Presente? Con «entrega» al Acontecer

- ¿Cómo se vive con «entrega» al acontecer?
- De fondo, aceptando lo que no controlamos del acontecer y descubriendo que, cuando no resultan nuestros "planes", es porque no era El Camino. El agua realmente no fluía por ese espacio. Entonces, en esta paz, en esta certeza, descansa la «entrega» a los cambios del destino, planes que fracasaron porque yo me los había propuesto sin estar en armonía con el acontecer y, probablemente, "forzando" a que ocurrieran de una "sóla" determinada forma.



Haiku *«Entrega al acontecer»*

033 Cuando «dirige» la esencia hay… fluidez, armonía, gozo!

Cuando dirige la esencia hay fluidez, armonía, gozo; y, lo más importante: paz y tranquilidad.

A veces, nos toca tomar decisiones difíciles, muy dolorosas en las que, claramente, no hay gozo. Sin embargo, de fondo, más allá del dolor, podemos sentir la paz.



Haiku *«Cuando la esencia opera en mí»*

034 ¿Cómo saber si elijo desde mi esencia?
- ¿Hay paz? (puede ser doloroso,… pero ¿hay paz?)

La paz y la tranquilidad que sentimos, más allá del miedo y el dolor, son los signos que nos pueden guiar para tomar las decisiones más difíciles e importantes en nuestra vida. Por eso, cuando queremos decidir, pero percibimos cierto "ruido", o no es el momento o no es la decisión adecuada.

En general, para tomar decisiones, hay que esperar que las «aguas» se aquieten, que nuestras emociones decanten, para que podamos percibir la imagen de fondo del lago donde aparece el signo para nuestra correcta decisión.

Procesos que favorecen el «decante» son, concretamente, mantenernos quietos, dejar de pensar en el asunto (para no seguir "agitando" las aguas) y meditar. De fondo, «soltar» el tema hasta que sintamos el retorno a la calma que nos permite "ver" la opción más asertiva.



Haiku *«La paz otorga el Equilibrio»*

035 ¿Qué es amar?
- Amar es permitir, facilitar, ayudar a que el otro se «despliegue» en Plenitud

Amar, desde la «Psicología Taoísta», es “entregarte” un espacio RECEPTIVO para el despliegue de tu esencia y, de esta forma, la puedas vivenciar, reconocer y tomar consciencia de cómo es.



Haiku *«Mostrar las alas»*

036 ¡Suelta la búsqueda de resultados! Entrega lo mejor de ti y la realización vendrá en el momento perfecto

¡Pucha que nos cuesta ésto! porque la cultura, la educación escolar y universitaria, y nuestros padres muchas veces, también, nos han "formado" con la creencia que, para lograr algo, hay que «esforzarse» muchísimo.

Cuando, de fondo, algo cobra profundo 'Sentido' y no hay esfuerzo.

¿Cuántas vidas se han "perdido" en el esfuerzo, incluso, consiguiendo sus objetivos, pero yendo contra su esencia?

El Camino propio, el Camino de nuestra esencia es un sendero, por el contrario «*f* luído», sin esfuerzo, en el cual nuestra única tarea es amarlo, entregarnos a él y perseverar. Y es un Camino que reconocemos, porque «crecemos» interiormente en él, y esta alegría hace que gocemos, profundamente, el proceso y "soltemos" la preocupación por los resultados, que sabemos que vendrán en el tiempo perfecto.



Haiku *«Confiar en el tiempo de la realización»*

037 Ten «confianza» en el Proceso de la Vida. Ten confianza en la «Perfección»

Quizás, toda la visión de la «Psicología Taoísta» se resuma en ésto:

«Confía en el proceso de la vida, "ábrete" a él, para que, sin esfuerzo, espontáneamente, vayas siendo transformad@. Permite que la Vida sea en ti.»



Haiku *«Descanso en la Perfección»*

038 Alcanzar la Unión - con un@ mism@ y la Humanidad - es el Propósito más bello

- ¿Cuándo alcanzamos la Unión?
- Cuando abrazamos a toda la Humanidad, sin juicios, en nosotros mismos.
- ¿Cómo abrazar a toda la Humanidad?
- Trabajando en ti lo que rechazas del otro (... que te pertenece, aunque no lo creas). Aceptando que lo "cargas" en tu propia forma de ser.
- ¿Cómo acepto lo que rechazo?
- Aprendiendo a amarte. Reconociendo las voces de la infancia que te dijeron "cómo debes ser". De fondo, siempre es una "creencia aprendida" que interviene. Y ante aquellas cosas que, verdaderamente, te parecen aberrantes de aceptar, «comprende» cómo se desarrolla esa cualidad en otros, su dinámica y proceso.



Haiku *«Alcanzar la Unión»*

039 El «proceso de Integración» es el proceso de Crecimiento nuestra esencia

El «proceso de Integración» es el proceso de "Crecimiento" de nuestra esencia, lo Receptivo. Este opera sumando cosas, pero de una forma particular, con muchísima más «síntesis» por tratarse, precisamente, de aspectos esenciales.

Es como cuando leemos un libro que consideramos extraordinario, porque resume, en pocas líneas, lo leído en los diez libros anteriores. De este modo, ya no necesitamos esos diez libros anteriores, nos quedamos con él último. La esencia opera igual. Nuestro viaje, cada vez se torna más ligero y fluido porque, precisamente, vamos "cargando" menos cosas. Va quedando sólo lo propio.



Haiku *«Integración y síntesis»*

040 Estamos llamados a realizar todo lo que somos

Estamos llamados a realizar todo lo que somos en ‘esencia’. Y esta esencia nos ha mostrado el «Sentido» de nuestra vida, cuando reconocemos que vinimos a «entregar» a otros, aquello que “nos faltó” y más “necesitamos”. Entonces, en ese momento, todas nuestras cualidades, que nos constituyen, se jerarquizan y alinean en función de nuestro Propósito. Así, nuestra vida se vuelve ordenada, armónica y plena de ‘Sentido’.



Haiku *«En pos d mi Realización»*

041 Integra todas tus dimensiones: mente, cuerpo, Afectividad (corazón) y esencia

- ¿Cómo integrar todas mis dimensiones?
- Entregándole su espacio, conscientemente, a cada una. Por ejemplo: observar qué pienso, cuidar mi alimentación y dormir, respetando mis sentimientos, acogiendo mi sentir más hondo y profundo… Sin embargo, cuando aprendemos a vivir "desde" nuestra esencia, esa ocupación por cada una de nuestras dimensiones, acontece espontáneamente y sin esfuerzo..



Haiku *«Mis distintas dimensiones en Armonía»*

042 Aprende a «conectar» con las cosas que "resuenan" en tu Corazón

- ¿Por qué es tan importante aprender a conectar con las cosas que "resuenan" en nuestro corazón?
- Es importante, porque el corazón es la puerta de entrada a nuestra dimensión de la esencia y la esencia es lo que realmente somos (aquello que la construcción de una identidad y personalidad del ego-mente intentan "sustituir").



Haiku *«Lo que resuena en mi corazón»*

043 Cuando «habitas» desde la esencia es cuando has "integrado" todas tus dimensiones

Cuando habitas «desde» tu esencia, desde tu dimensión más profunda es cuando integras todas tus dimensiones, porque la esencia tiene dos cualidades fundamentales: nutrir y unir. Nuestra esencia es «Lo Receptivo» que, en cada un@ se manifiesta de forma única. Es como si el «Centro» de cada ser humano fuese de un amarillo brillante, hermoso, pero que en su superficie variara mediante infinitas gamas de colores distintos en cada un@.



Haiku *«Habitar desde la esencia»*

044 Descubrir «Quiénes somos» es un Viaje infinito… Observa el “hilo invisible” que atraviesa toda tu Vida

Pareciera que al descubrir que somos en esencia «Lo Receptivo» nuestra tarea terminara, cuando en realidad comienza la etapa más prolífica y fecunda de nuestro ser. Al descubrir «Lo receptivo» en un@ mism@, esta apertura a la Vida, nos llevará de vuelta a “desandar nuestros pasos”. Es aquí cuando comienza la parte más bella de nuestro viaje, que nos devolverá, paso a paso, lentamente, a volver a habitar desde nuestra Armonía e Inocencia, y podremos reconocer con “asombro” y “gratitud” el hilo que atraviesa toda nuestra existencia.



Haiku *«El hilo invisible que atraviesa toda tu vida»*

045 ¿Cómo «honrar» quiénes somos?
- Aceptando amorosamente, todo lo que sentimos, sin juicios. Estando «Agradecidos» por nuestros padres. Orgullos@s de dónde provenimos, de nuestra historia

Honrar es agradecer. Cuando agradecemos dejamos de ser la víctima de las circunstancias de nuestra vida, porque lo que se agradece fue la experiencia que nos hizo crecer, aquello que nos permitió atravesar los desafíos y trascender las dificultades. De fondo, las personas que, durante mucho tiempo, se encuentran "empantanadas" en las mismas problemáticas o circunstancias es por falta de gratitud. En la medida que descubrimos que somos l@s responsables de todo lo que nos ocurre en la vida, que tan sólo tenemos que desarrollar la «consciencia sobre nuestros procesos» vitales para crecer, nos vamos transformando en co-creadores felices de nuestro acontecer.
Tal cual se plantea en India, lo experimenta la «Psicología taoísta»: consciente o inconscientemente, hemos "elegido" todo lo que hemos vivido, para ser espejos espirituales de otros, para resolver lo pendiente a través de nuestras distintas existencias, para aprender a amar y perdonar.
Hemos elegido dónde nacimos, nuestros padres y el trabajo que nos propone nuestra esencia en esta vida. Y lo bendecimos y agradecemos.



Haiku *«Observo y agradezco mi historia personal»*

046 ¡Aprende a «agradecer» todo lo que eres!

Una de las rutinas que tengo y realizo, generalmente, antes de quedarme dormida y que es maravillosa, me duermo muy feliz, es repasar todo mi día agradeciendo. La energía con la que desperté, el desayuno con sol por la mañana, la pintura de mis signos, el comentario de un paciente, la conversación con mi pareja, en fin, y me ocupo de agradecer con especial fervor aquellas cosas que deseo en abundancia o me son especialmente significativas: eso ayuda a que se vuelvan más constantes y permanentes en mi vida. Y, después de la ducha, frente al espejo, con los brazos abiertos y confiada, agradezco lo que deseo que aún “no llega”... pero viene en camino.



Haiku *«Sembrar gratitud»*

047 Recuerda, somos Ser y “no-Ser”: «Armonía»

En lo personal, he descubierto como psicoterapeuta Taoísta, Artista y Poeta que, en rigor, somos “no-Ser”, que nuestra única ocupación es estar siempre abiertos y receptivos al instante. Y que la cualidad del “Ser” es una cualidad que devienen espontánea del Cielo, de lo espiritual, pero de lo cual no debemos preocuparnos, tan sólo permitir estar sostenidos por ella. Por lo tanto, cuando, receptiv@s, nos dejamos sostener por lo espiritual, acontece la Armonía, nuestro estado sano, natural, lo más propio de nosotr@s mism@s.



Haiku *«Retorno a mi Armonía»*

048 Sé consciente de los momentos de «Plenitud» en tu vida. Dime, ¿qué te llevó a vivirlos?

Si recuerdo mis momentos de «Plenitud», vienen tres situaciones a mi corazón. La primera, es con un grupo hermoso, llegar de sorpresa a una playa increíble y estar horas bañándome en el mar. El segundo momento, fue cuando me enamoré de mi pareja: sentí el sentimiento de unión más profundo que he experimentado en toda mi vida. Y, la tercera, crear mi propia obra original, mi propia escritura: SIGNOS. Si observo, en todas las circunstancias -conscientemente- nos la elegí, fueron obsequios de la vida. Pero sí estaba completamente «abierta y receptiva» a que ocurrieran y lo deseaba profundamente. Siento que el deseo profundo de nuestra esencia, el estar en contacto con ella, genera que, en la realidad, se manifieste el deseo. Algunos desean al nivel de la mente, otros al nivel del corazón. Sin embargo, sólo alcanzamos la «plenitud» cuando deseamos desde el nivel de la esencia.



Haiku *«Al experimentar la Plenitud»*

049 El «Proceso de Integración» es un proceso amoroso de síntesis

Ya lo hemos señalado: el «Proceso de Integración» es el proceso por el cual "crece" nuestra esencia, y que es al revés de cómo pensamos. La esencia, al volverse más profunda o clara, va "perdiendo" capas, se torna más pequeña, ligera y poderosa, porque en esa claridad de lo que es, la vida se ordena y organiza sólo en función de lo que verdaderamente requiere, necesita, desea, sueña. Todo se jerarquiza con una lucidez asombrosa. Ya no "perdemos el tiempo"... en cosas que no nos nutren, en relaciones que no nos aportan, en trámites que no deseamos, en viajes sin la necesidad real. Dejamos de cumplir los "roles" que nos impusimos y nos impusieron los amigos, la familia, los colegas… Vamos organizando nuestros días en función de ser cada vez más felices, desde una simplicidad y sencillez conmovedora. Así, asumimos una vida calma y alegre, llena de tesoros por descubrir. Nos dejaron de importar las expectativas de otros y vivimos en función de nuestra esencia. Todo esto es mediante un proceso de desprendimiento y síntesis amorosa.



Haiku *«Insistir en mi síntesis»*

050 Nos «realizamos» cuando estamos “alineados” con nuestro Propósito

- Nos realizamos cuando estamos alineados con nuestro Propósito.
- Y, ¿cuál es nuestro propósito?
- Nuestro Propósito es desplegar «Lo Receptivo» en nosotros mism@s, nuestra esencia, y a partir de ello “acoger” lo que nuestra esencia nos muestra.
- ¿Cómo aprendo a desplegar «lo Receptivo» en mí?
- Es un Viaje que abordamos en la «Psicología Taoísta», porque se transita por crisis -hay que desprenderse del mundo para elegirlo por primera vez- y es necesario hacerlo acompañados. He desarrollado 21 herramientas para eso. Sin embargo, es un proceso hermoso, creativo y liberador.



Haiku *«Reconozco el Propósito de mi vida»*

051 Nos «integramos» cuando no negamos partes de nosotros mismos

Es curioso, pero en Occidente, especialmente, lo que más negamos e incluso es tabú a nivel cultural y social es, precisamente, nuestra esencia: «Lo Receptivo».

Es necesario que realicemos como Humanidad esta integración que es fundamental.
Y como la religión y círculos intelectuales, proclaman la «luz» como nuestra esencia, lo oscuro, pasivo, lo devocional, la entrega que caracteriza lo Receptivo, se mira en menos.
Sin embargo, como lo he señalado antes, lo Oscuro termina siendo lo más «luminoso», porque es la apertura a todo, y esta apertura a todo es lo que Transforma.



Haiku *«Acojo la diversidad de mis distintas partes»*

052 El Arte de la “Alquimia” - en psicoterapia y creación - es integrar opuestos

No hay «Alquimia» más poderosa que la «aceptación», que la “no resistencia” a lo que es. Con esta sólo práctica puedes transformar para siempre tu vida.

«Aceptar y Agradecer» son las dos instancias que permiten realizarlo todo, cuando “habitamos” desde nuestra esencia.



Haiku *«La Alquimia de la Transformación personal»*

053 ¡Desplegamos nuestra «Originalidad» más vital cuando somos felices!

Cuando somos felices el corazón está en profundo regocijo, y cuando ésto ocurre, podemos abrir la puerta para reconocer nuestra esencia, para descubrir lo que, fundamentalmente, nos realiza, nos constituye… Y es tan «simple» ¡que nos transforma!



Haiku *«Al sentirme feliz»*

054 ¡La mejor manera de desarrollar nuestra «Creatividad» es jugando!

- ¿Por qué la mejor manera de desarrollar nuestra creatividad es jugando?
- Porque cuando jugamos nos volvemos como niños y para los niños no hay límites: todo es posible. Por lo tanto, desplegamos todas las posibilidades, experimentamos, inventamos, creamos.



Haiku *«La mirada lúdica sobre las cosas»*

055 La Vida tiene la forma de una «espiral» circular. Vamos en nuestro camino de «retorno» al Centro

La vida tiene forma de espiral circular: transitamos por las mismas preguntas, pero en un espacio sutilmente diferente que, pareciera, que es el mismo espacio…

Cuando nacemos estamos en el Centro de la espiral, pero en la medida que vamos creciendo y "socializando", nos vamos alejando de ese centro. Nos vamos "perdiendo". Por lo tanto, la tarea de la esencia es invitarnos a "recoger nuestros pasos" e ir de vuelta, en un viaje de retorno al Centro otra vez.

- Y ¿qué está en ese Centro?
- Nuestra más bella y tierna: Inocencia & Armonía.



Haiku *«Abrazando un Camino de realización»*

056 Es tiempo de «soltar» cuando ya aprendiste la lección

Tiene sentido permanecer en las relaciones en la medida en que sentimos que nos hacen crecer. También está la familia, con los que tan sólo unos pocos podemos crecer; entonces, conservar el trato cordial y cariño es importante, pero ya no buscaremos afectos profundos.

¿Cuántas veces en el pasado sostuve, yo sola y sin darme cuenta, relaciones que tan sólo yo nutría?

Les comparto mi experiencia. Varios años no realice psicoterapia (en términos oficiales), pero como me es absolutamente espontáneo, propio de mi esencia, sin darme cuenta organizaba distintos grupos de amig@s donde aquello se daba. Pero cuando me di cuenta que era uno de mis talentos, dejé de "trabajar gratis" haciéndole psicoterapia a mis amig@s, y la gran mayoría desapareció: ya nadie les organizaba el grupo de psicoterapia gratis. Fue duro y doloroso, y quedaron muy pocas amigas, pero me permitió ver lo real y dedicarme a ellas, a mis padres, a mi pareja y pacientes con más entrega, profundidad y gozo. Enfocar mi energía y crear más.



Haiku *«Tomo Consciencia de la lección de la Vida»*

057 Saber vivir es estar felices creciendo, ahondando, ¡realizándonos!

Algo que permite no sentirnos "perdidos" es estar creciendo. He observado que la mayor forma de crecer es ahondando sobre 'lo mismo', ir puliendo nuestros procedimientos, ir perfeccionando nuestros modos. Por ejemplo, yo pinto signos, los mismos signos, hace muchos años. Son 7744 sus variaciones, y cada "camada" de signos pintados es siempre muy diferente a las otras. Cada vez más, voy resolviendo mejor cada cuánto tiempo pintarlos, qué número pintar, cuáles pinceles usar, voy precisando mejor los tonos para sus veladuras, me va siendo más fácil dimensionar y cortar el papel, voy decidiendo mejor qué hacer con esos estudios, cuáles elegir para ser escaneados, qué hacer y cómo componer el material, qué obra crear con ellos, y descifrando su sentido más y más profundo… Llevo más de 20 años pintándolos y no dejo de crecer con ellos. Podría dedicarme a una variedad de asuntos con ellos, pero la esencia me "llama" a la «Unificación», a elegir tan sólo lo «esencial» que necesito y deseo realizar con ellos: libros digitales y una obra presencial para compartir su proceso.



Haiku *«Saber vivir: sopesar lo importante»*

058 ¿Cómo sueñas tu vida?
¿Qué estás haciendo para que eso ocurra?

Tan sólo ocúpate del primer paso, pero hazlo con todo el corazón.



Haiku *«Soñar la vida con entusiasmo»*

059 Tu «cualidad» esencial es la “chispa” de tu ser!

Tu cualidad esencial, la chispa de tu ser, es aquello que se delata cuando vibras, cuando algo te conmueve, cuando algo te impulsa a soñar, cuando sientes la certeza en tu corazón, cuando descubres lo que anhelabas en ti. Cuando sientes que te despliegas!



Haiku *«Tu cualidad esencial te impulsa a crecer»*

060 Cada noche, antes de dormir, agradece los momentos felices de tu día

Cuando repasas el día, momento a momento, descubres que tienes un "sinfín" de cosas por qué agradecer, cosas pequeñas, sencillas, grandes a veces, que de alguna forma te han tocado y transformado el corazón. Acuéstate descubriendo que viajaste por mares que al día siguiente serán otros, nuevos, en otras playas.



Haiku *«Agradecer es abrazar la existencia»*

061 ¿A qué aspiras en lo… material, afectivo y espiritual? ¿Se equilibran?

Es tan importante conocer el Norte de lo que buscamos, sin dejar ninguna de nuestras dimensiones rezagadas. Quizás, en algunos momentos sentimos que tenemos, incluso por varios años, que optar por priorizar "una" de nuestras dimensiones, y dejar las demás a un lado para poder cumplir nuestra meta. Esto es una «ilusión», aunque la mayoría de las personas operen así. Si, por ejemplo, decidimos priorizar por lo material, siempre habrá desafíos en lo afectivo y espiritual que, en vez de algo que le quita foco y fuerza a nuestro desafío, lo podría potenciar en un proceso de «sinergia». Tan sólo tenemos que saber encontrar la armonía entre las aspiraciones de nuestras distintas dimensiones, para que se potencien y desarrollen en «Armonía».



Haiku *«Delicado equilibrio»*

062 Toma contacto con aquello que te entusiasma y disfrútalo sin expectativas

¿Qué te entusiasma? ¿Iniciar un proyecto? ¿La reunión con tus amigos? ¿Organizar ese viaje? ¿Terminar el libro que lees? ¿Trabajar en tu jardín? ¿Cocinarles algo especial a los tuyos? ¿Salir a trotar esta mañana?...

- ¿Por qué te digo que lo disfrutes sin expectativas?
- Porque, al no tener expectativas de «cómo» se de sarrolla el proceso, ni tener creencias de "cómo debe ser" la experiencia ni su resultado, permite que surja 'lo nuevo' -lo siempre nuevo de la Vida- que te asombra, te eleva y te hace disfrutarlo mucho más aunque, aparentemente, sea una experiencia que has vivido otras veces.



Haiku *«El entusiasmo en mí»*

063 Al tomar consciencia de nuestra «entrega» descubrimos que también somos nutridos por ella

Efectivamente, la «entrega» que propinamos a otr@s, también nos nutre. Sin embargo, hay que saber dónde, cuándo y cómo realizar la «entrega». A veces, nos desgastamos mucho «entregando» algo significativo para nosotros -como tiempo, espacio, organización, preparación- para grupos humanos o relaciones que no lo valoran realmente. En otras ocasiones, tenemos la creencia de que la entrega es recíproca, pero una vez que la resguardamos, aquellas relaciones desaparecen. Éramos tan sólo nosotros quiénes, realmente, mediante la entrega, sosteníamos los vínculos, los encuentros, todo. Por eso, la "reciprocidad" y los "contextos" son valiosísimos respecto de la «entrega». Por ejemplo, en arte y psicología taoísta mi entrega es total. Y me lo permito vivir así, porque es parte de mi naturaleza esencial «entregarme». Sin embargo, antes, me «entregaba» en un montón de relaciones que, cuando me replegué, desaparecieron completamente. Entonces, pude ver, con mucha claridad, qué relaciones realmente están, perduran, a las cuales entregarles mi amor.



Haiku *«Entrega en Armonía»*

064 Ten el hábito de «Agradecer» en Silencio…

En un mundo donde todo se publica, donde pareciera que no hay vida privada, donde todo es el “marketing personal” en función de la construcción de un discurso e imagen, donde hasta tomar desayuno implica una foto y pose,... «agradece en Silencio», sin que nadie sepa, sin aspavientos. Lo real, lo más importante en tu vida, siempre es un Silencio hermoso que se eleva en la esfera de tu Plenitud en calma.



Haiku *«Agradezco habitar en el mundo»*

065 Enfrentamos el miedo cuando nos situamos en el peor escenario y lo aceptamos

Esta es una de las herramientas para enfrentar el miedo, y funciona muy bien cuando escribimos, ponemos distancia y objetividad, enumerando y enunciando todo lo catastrófico que "podría ser" la experiencia que sentimos nos amenaza. Lo maravilloso del ejercicio, es que pocas veces se da "lo peor" que podría pasar. Y, otras veces, cuando ocurre lo peor, también sentimos un alivio, porque algo se ha liberado en ello, y porque ya lo habíamos previsto (no era algo desconocido, era algo dentro de las posibilidades). Pero, sin duda, el proceso de la «aceptación» es lo más importante.



Haiku *«Soltar el miedo»*

066 Eres feliz cuando no te preguntas si eres feliz…

Recuerdo cuando era adolescente y, luego, jovencita, que nunca me había preguntado por el «Sentido de la vida» ni si era feliz… Pero con los cuestionamientos filosóficos conceptuales de la psicología y el arte, hice crisis, en que me los tuve que plantear, porque había dejado de vivir "sin propósito"... cuando tan sólo fluía, y ya no era feliz.

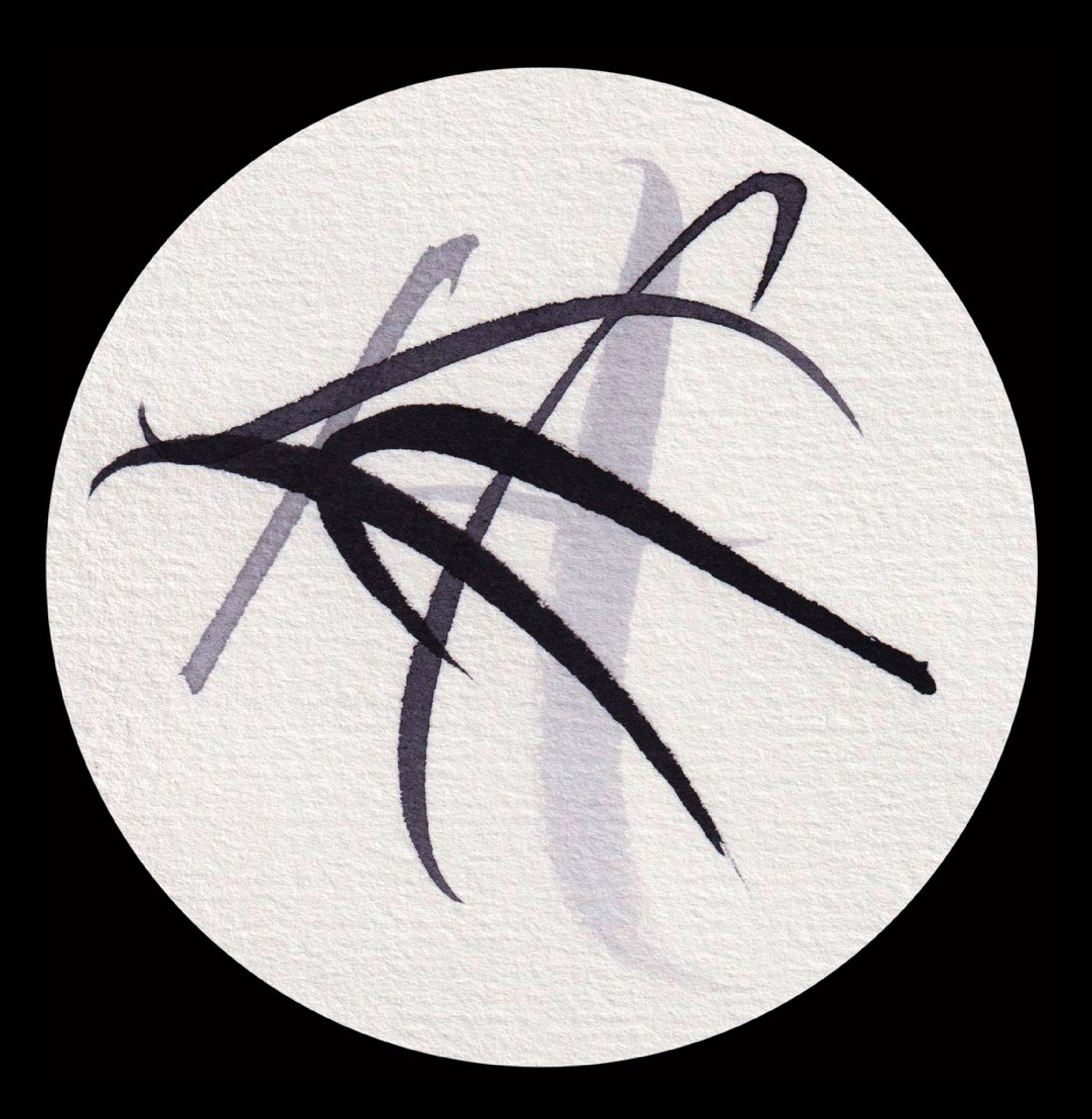
Lo que ocurría en el pasado, es que «siempre» había sido feliz y vivía el 'Sentido' de mi vida -sin pensarlo, espontáneamente- que era habitar en ese flujo de felicidad.

Entonces, ¿Qué hago ahora?... Volver a es flujo de felicidad sin propósito…

Tú, ¿en qué momento estás?

La «no-Acción» Taoísta tiene sus raíces en esta reflexión. No hacemos "algo" "especial" con un "fin" "para"... Tan sólo somos flujo… Porque el «integrarnos» al flujo de la Vida es nuestra mayor felicidad.

Vivir sin propósito, recogiendo nuestros pasos…



Haiku *«Júbilo repentino»*

067 Anhelas «Plenitud» cuando te sientes perdid@, pero no necesariamente lo estás…

- Anhelamos felicidad, realización,... plenitud cuando nos sentimos "perdidos".
- ¿Perdidos de qué?
- Perdidos de habitar "desde" nuestra esencia. Pero la esencia no la pierdes jamás. Nunca. Existe como en su origen conservada a pesar de todos los dolores, desazones, miedos que hemos atravesado, y que nos oprimen a veces. Ese dolor y miedo, nunca la alcanzan. Nos sentimos desesperados, porque pensamos creemos que, ya no está o ha cambiado. No es así.
  El trabajo en «Psicología Taoísta» es llevarte de retorno a ella.



Haiku *«Te sientes perdid@, pero no lo estás...»*

068 ¡Abandona la nostalgia! ¡Ocúpate de ser feliz! ¿Cuándo nos ocupamos?

- Lo primero, es tomar la decisión de "abandonar" la nostalgia por el tiempo pasado. Dejar de "sufrir". Luego, decidirnos «ocuparnos» en ser felices.
- Pero, ¿cuándo nos ocupamos de ser felices?
- Cuando nos propinamos una rutina, proyectos, relaciones que nos «nutren» el alma y el cuerpo! Es tan simple y esencial como dormir lo que necesitamos, llevar una dieta ligera, prepararnos un rico desayuno, realizar durante el día algo que nos entusiasme, reunirnos con esa persona que queremos tanto, ahorrar para realizar ese viaje, embellecer de a poco nuestro hogar, cuidar las plantitas…



Haiku *«Ocupad@ en ser feliz»*

069 Se como el agua… humilde

- ¿Por qué en Tao se hace mención al «agua» como lo más noble y humilde?
- En el Tao y la «Psicología Taoísta» toman como modelo al agua, como el elemento más humilde en la Naturaleza, por varios motivos. Primero, no busca los lugares "altos", que podría traducirse a la esfera humana, como no buscar "destacar", "brillar", estar sobre otros, ni tener gran prestigio ni poder. Al agua le gusta "mezclarse" con todos y reconoce en la gente sencilla cualidades de la esencia como la simpleza. Segundo, porque toma la «forma» del envase que la contiene. Podríamos decir, que no busca imponer sus modos, su forma de ser, ni de expresarse, sus creencias, opiniones, ideas… Acoge al otro, sin juicios, completamente. No se "resiste" a la forma de ser del otro, la adopta totalmente. La coge, la acepta. No busca imponer nada de lo suyo, ni siquiera su personalidad. Y, sin embargo, nada hace que «pierda» su Naturaleza. Por el contrario, su naturaleza está en esta "suma flexibilidad y blandura" ante el otro.

Nos cuesta tanto comprender ésto en occidente, donde todos los premios, triunfos, privilegios están

en lado opuesto… en la construcción de "gran" personalidad que avasalla a los otros, que los somete…



Haiku *«Se la humildad, la paciencia que todo lo alcanza»*

070 ¿Desde qué «lugar» tomas tus decisiones? ¿Desde la mente, el corazón o la esencia?

Antes que me respondas, sólo decirte, que la «Plenitud» pertenece a la dimensión de la esencia, y que si buscamos tantos "sustitutos" culturales de placer es, precisamente, porque estamos desconectados de ella. La gente habita en la mente. La «Psicología Taiísta» te acompaña en la realización de tu Viaje: ir de la mente al corazón y del corazón a tu esencia.



Haiku *«Decidir desde la esencia»*

071 Cuando sigues tu «intuición profunda» fluyes con la Vida

Cuando sigues tu "intuición profunda" es cuando fluyes con la vida, porque la intuición profunda es un "murmullo" de tu esencia; y sólo fluimos cuando estamos en plena conexión con nuestra esencia.



Haiku *«Al seguir mi intuición profunda»*

072 No estés triste. La Vida te sostiene

No estés triste, la Vida te sostiene de tantas e infinitamente formas, casi, inimaginables… Vives en un lugar que te acoge con sus paredes y ventanas de luz. Algo hay para comer en la nevera. Las personas del agua construyeron las cañerías que permiten tu ducha. Alguien creó las toallas para ti, como las sábanas que te abrazaron anoche. Hay árboles a lo lejos que te infunden el verde que necesita tu alma, que alguien sembró hace muchos años. Hay caminos que te permiten dirigirte a diferentes destinos que, también, otros construyeron. Y, así, hay infinitas formas de amor y dedicación y trabajo en todo lo que tocas hacen que tu día sea más amable, en que puedas rehacerte, recrearte, volver a ti…



Haiku *«La Vida te sostiene»*

073 ¿Qué es lo más delicado en Ti?
¿Cómo lo cuidas?

¿Qué es lo más delicado en Ti?
¿Cómo lo cuidas?

Lo más delicado en mí, lo que más cuido, es no perder mi «conexión» con el corazón y la esencia. Y lo cuido estando atenta, a cada instante, a lo que «siento», buscando no detener su fluir, intentando no violentarme, no imponerme cosas que impliquen esfuerzo, cosas que realmente no deseo vivir. Me he construído, por lo mismo, una vida en que amo hacer todo lo que depende de mi… ordenar, cuidar mis plantas, atender a mis pacientes, pintar signos, amar a un hombre maravilloso… ¿Tú?



Haiku *«Lo delicado en mí»*

074 Lo que te hace verdaderamente «Hermos@» es la Confianza que depositas en la Vida.

¿Has visto ese brillo que poseen las personas que confían completamente en el proceso de la Vida? ¿Entregadas? ¿Has visto en algún otro lugar… aquella plenitud, aquella belleza?



Haiku *«La confinaza que deposito en la Vida»*

075 ¿Qué «descubrimiento» significativo has tenido en este tiempo?

- Lo que sería "increíble" es que esta pregunta te la formularas cada noche.
- ¿Qué pasaría si cada noche me preguntara, «qué descubrimiento significativo he tenido hoy»?
- Pues, encontrarías «descubrimientos significativos» cada día…



Haiku *«La experiencia de descubrimientos»*

076 Permanece atent@ a los «brotes» de cada semilla

Uno desea, por ejemplo, sumar un "hábito" que sabemos es muy bueno para nuestra rutina; entonces, dejamos pasar un poco de tiempo, para estar atentos cuánto se ha desarrollado, cuánto ha crecido. Pero tiene que ser con la más profunda cautela y paciencia. Recuerdo a alguien que me decía: "... para que crezcan los brotes, no sirve que tires de la planta".



Haiku *«Cuando visualizo los brotes de mis semillas»*

077 ¿Qué atesoras en tu Corazón?

- ¿Qué atesoras en tu Corazón?
- Yo atesoro una Humanidad que vuelva a vivir desde su «esencia».



Haiku *«Lo que atesoro en mi Corazón»*

078 Confía en el proceso de la Vida. ¡Persevera! A veces, la cosecha tarda años

En mi experiencia, he cosechado después de muchos años y, sigo calma, tranquila y con paciencia cuidando lo sembrado, aunque no vea sus brotes, en la confianza de que crecen subterráneos y que un día florecerán de frente al Cielo.

En el fondo de mi corazón, sé que todo se realizará de la forma más perfecta para mi esencia si persevero, si no abandono mis sueños… aunque su manifestación sea un poco distinta, pero sin duda más 'acorde' a lo que realmente anhelo y necesito para mi realización más profunda. Honda.



Haiku *«Perseverar en lo mismo: Crecimiento»*

079 ¿Con qué te ha «sorprendido» la Vida?

Insisto: hazte esta pregunta cada noche desde una visión positiva: ¿con qué te ha «sorprendido» la vida hoy? Que no te importe si es un detalle, algo muy pequeño.

En la medida que más te lo preguntes… la «sorpresa» irá creciendo!



Haiku *«Al sorprendernos»*

080 ¿Eres artista, creativa, terapéuta o sanadora? Adéntrate en el Mito de «Perséfone». Es un rito de “Iniciación Femenina”

Es importante que todas aquellas mujeres creativas y sanadoras conozcan este mito del “rapto”, por dos motivos: para conocer su propio proceso psíquico profundo vivido; y, segundo, para que después de aprender y reconocer los procesos, rescatar los aprendizajes, te «liberes» del Arquetipo.

En «Psicología Taoísta» te acompañamos en el proceso de liberación de los Arquetipos que “cargamos”. Es muy importante, para que dejen de dirigirnos la vida esas fuerzas psíquicas, y vivamos con mayor libertad.



Haiku *«El rapto de Perséfone por Hades»*

081 A veces, lo único que necesitamos es «rendirnos» ante la Belleza

A veces, lo único que necesitamos es «rendirnos» ante la Belleza.
Ante nuestra Belleza y la Belleza del otr@.
¿Qué más se puede decir?



Haiku *«Rendición»*

082 - Deja atrás el pasado.
- ¿Cómo?
- Resignificándolo (Consciencia sobre nuestros aprendizajes).
Tu realidad es el Presente

- ¿Qué es resignificar?
- «Resignificar» es el proceso por el cual la experiencia se tiñe de un nuevo color, de un nuevo sentido, de un nuevo significado. Ocurre cuando aprendemos sobre nuestras experiencias y hemos dejado de tomar el rol de "víctima" en ellas.
  De esta forma, cuándo aprendemos de las experiencias del pasado, "tomamos" este aprendizaje -lo aprehendemos- y podemos «soltar» el pasado. Mientras no hagamos ésto, seguiremos "cargando" el pasado con dolor, nostalgia o melancolía.



Haiku *«Rescato la vieja enseñanza del pasado»*

083 ¿Qué pregunta persevera en Ti?
¿«Quién soy yo»?

Probablemente, la pregunta que persevera en ti y que será la clave en tu retorno hacia el «Centro» de la espiral circular, es «Quién soy yo». Hazte acompañar en este hermoso proceso. La «Psicología Taoísta» al tener una metodología, fundamentalmente, «receptiva y abierta», puede reflejarte con claridad y ternura tu esencia.



Haiku *«¿Quién eres? ¿Puedes sentirlo más allá de las formas?»*

084 Dime, ¿qué te «Ilumina»?

Dime, ¿qué te ilumina? ¿Qué sientes que ensancha tu ser? ¿Qué despliega tu esencia? ¿Qué te hace vibrar alto? ¿Qué te eleva en una unión con todo lo existente?

- ¿Cuándo ha ocurrido? Recuérdalo.



Haiku *«Cuando me ilumina un presentimiento, una intuición»*

085 Invitación, a desarrollar en Ti, la pureza y veracidad de quién eres

- Cuando hablamos de pureza y veracidad, ¿a qué nos referimos?
- Nos referimos a cuando no existe juicio ni críticas ni “deberías” respecto de una forma de «ser o hacer» de ti mism@.



Haiku *«Cuando habito desde mi Verdad, todo florece»*

086 ¡Hay un nuevo «presagio» en tu vida! ¿Cuál es?

Te presagio que si te centras, enfocas y pones atención en los «presagios» que acontecen en tu cotidianos, comenzarán a ser “abundantes” en tu vida!



Haiku *«Un presagio llega»*

087 - ¿Qué dejar atrás?
- Lo ya aprendido. Sigue creciendo…
¡Caminando!

Aprendes algo, lo incorporas en tu cotidiano y un día pasa a formar parte de ti espontáneamente, sin esfuerzo. Entonces, surge la consciencia sobre otro “hábito nuevo” que te puede nutrir y hacer crecer. Y lo aprendes, lo incorporas… Y así, toda tu vida: siempre “puliendote”, perfeccionándose, creciendo. El proceso se torna más profundo y esencial, cuando es enfocado y sobre ‘lo mismo’.



Haiku *«Lo aprendido, aprehendido está»*

088 ¿Cuáles son los seres que más aprecias? ¿Qué amas en ellos?

Observa estas preguntas, porque probablemente lo que más amas en ellos es algo que tú compartes en esencia y admitas o sientes-crees que no tienes (pero está en potencia) o deseas que crezca en ti.



Haiku *«Aprecio la Fe en la Vida»*

089 Aprende a amar tu soledad: aprende a «disfrutarte»

Amar la soledad es, ante todo, pasarla bien con uno mism@. Tener la capacidad de acallar los fantasmas, divertirte en algo que creas o realizas. Gozarte. Y, comprender, en un sentido muy profundo, que desde lo Trascendente no hay soledad.



Haiku *«Gozando-me»*

090 El Silencio surge en ti, cuando tu corazón está en calma, tranquilo

- Efectivamente, el ‘Silencio’ surge en ti cuando tu corazón está en calma, tranquilo.
- Y, ¿cuándo el corazón está en calma?
- El corazón adquiere calma y una tranquilidad permanente y profunda, aún en los vaivenes de la vida, cuando sentimos que nos hemos “encontrado” y llevamos una vida en armonía con ello. Cuando nos sentimos profundamente amados: «aceptados» tal cual somos.



Haiku *«El Silencio musical»*

091 ¿Sabes cuándo algo comienza? Hay un dejo de Eternidad…

Cuando algo comienza, para quedarse con nosotros, podemos sentir ese dejo de Eternidad. Hay algo que elegimos que comience, porque tiene resonancia con nuestro corazón, porque sentimos que nuestra esencia vibra más hondamente. A veces, se trata de hábitos que nos enriquecen, que hemos tomado y soltado a través de la vida, pero que un día decidimos -nos armamos con la disciplina necesaria- para que se sostengan en el tiempo y conserven… porque nos llevan a experiencias de la lejana infancia donde fuimos tan felices y sin saberlo.



Haiku *«Dejo de Eternidad»*

092 Honras tus «raíces» cuando te sientes orgullos@ y agradecid@ de tu historia

Como dicen por ahí: "*La gente quedó fija en el ramaje (Ser), pero olvidó sus raíces (no-Ser)*". Y la verdad, es que aquello que te da el ramaje, las alas… es el «no-Ser», tu dimensión Receptiva, tus raíces. Por eso, cuando te sientes orgullos@ de lo aprendido de tus padres, de lo que te entregaron, y vas más allá… a abrazar tus abuel@s, a tu historia, honras también tus raíces.



Haiku *«Honro mis raíces»*

093 ¿Cómo experimentas el gozo?

- El placer proviene de la mente y el cuerpo, principalmente.
  La felicidad, del corazón.
  El gozo y la plenitud, de la esencia.
- ¿Cómo potenciar la plenitud y el gozo?
- Habitando “desde” tu esencia. Si tu «Hogar» lo sitúas en tu esencia, cada día serás pleno.



Haiku *«Gozo»*

094 El secreto de la Vida es estar siempre «abiertos» al Cambio y, curiosamente, perseverando en 'lo mismo'

El secreto de la Vida es estar siempre «abiertos» al Cambio pero, en lo concreto, en la acción: perseverando en 'lo mismo'. Perseverar en lo mismo otorga estabilidad, equilibrio ante los vaivenes de la vida y va forjando tu armonía. Además, perseverar en 'lo mismo' le otorga profundidad, peso, hondura, «raíces» a tu existencia.



Haiku *«Abiertos y perseverantes»*

095 ¡Simplifica tu Vida! Te dará tiempo para gozarla y aprender a amarla tal cual es

Simplificar la vida, desestresarla, alivianarla, volverla simple y sencilla, trae para ti -en tu dimensión más íntima y personal- lo mismo de parte del Universo. Has elegido simplificarte y la Vida te trae problemas simples, transformados en hermosos desafíos de aprendizajes. El amor a la complejidad, en realidad, es un desconocimiento sobre la Sabiduría de la vida que, en lo más pequeño, te muestra el Mundo. Y, al simplificar tu vida, al sacarla de los infinitos asuntos por resolver, es como si de aquel lago retiraras las hojas secas que lo cubre y pudieras ver, por fin, la transparencia vibrante y bella de sus aguas; y, en el fondo, tu imagen clara.



Haiku *«En la Simplificación todo florece»*

096 Tienes «Hogar» cuando posees un “espacio” donde «ser» plenamente tú

Tienes Hogar cuando posees un espacio donde ser plenamente tú.
¿Tienes Hogar?



Haiku *«Espacio para la Plenitud»*

097 Alimentación «Alcalina» para el cuerpo y tu esencia: fruta, verdura y ternura

Alimentación alcalina, fresca, sana y nutritiva, para tu cuerpo y tu esencia. Si el cuerpo se siente feliz, sano, vibra alto con tu esencia. Ambos se nutren mutuamente y se entregan felicidad.



Haiku *«La nutrición vital»*

098 Eres adult@ cuando sabes que eres el únic@ responsable de tu Vida (en el dolor, la frustración, el fracaso, la satisfacción y la felicidad)

Sí, eres adulto cuando sabes que eres el único responsable de lo que estás viviendo. No es culpa de la familia ni de tus padres ni de la sociedad ni del trabajo. El responsabilizarte tú te ″empodera" para poder realizar los cambios y transformaciones que requiere tu vida. Te da la fuerza, la claridad. Sabes que tienes las herramientas para salir del dolor, de la frustración, de tu infelicidad. Es 'desandar los pasos', corregir, rectificar, perdonarte, hacer las cosas bien ahora. Crecer.



Haiku *«Asumir quién soy en toda su complejidad»*

099 ¿Cuándo vas a «escuchar» las respuestas que te entrega la Naturaleza?

¿Cuándo vas a escuchar las respuestas que te entrega la Naturaleza?
¿Cuándo vas a recordar que eres la realidad Toda?
¿Cuándo vas a aprender a amar, a amarla, a amarte?
La creencia de la "Separación" es la más profunda creencia-ilusión que nos ha heredado la Civilización.
Libérate.



Haiku *«Escucha a la Naturaleza»*

100 ¿Tienes tiempo de «Ocio»?
Es el «espacio» necesario para que “cuajen” tus procesos afectivos y creativos

El tiempo de «Ocio» es fundamental para que maduren todos tus procesos, los de aprendizaje, crecimiento, la toma de consciencia, el darse cuenta y, a la vez, tus procesos creativos. Vivir el «tiempo de Ocio» es permitir que la tierra germine sus semillas.



Haiku *«Tiempo de ocio, tiempo de cuajar»*

101 Sabes que un «Duelo» sanó cuando no hay nostalgia ni melancolía

Un duelo sana, cuando tenemos consciencia de qué fue lo importante, lo significativo que nos entregó la persona, cuando hemos -en otras palabras- soltado el "apego" a ella, porque reconocemos que aquello que nos entregó ya es parte de nosotros: lo hemos incorporado, lo vivimos. Y, en este estado, sólo es posible la gratitud. Estamos en paz con esta relación, se ha realizado la consciencia de la entrega mutua.



Haiku *«Cobijo calmo»*

102 La esencia de lo Femenino es «Lo Receptivo»: Apertura & Entrega

La esencia de lo Femenino, que habita en toda personas, siendo del género que sea, es «Lo Receptivo», que se traduce en una "Apertura" total a la vida, al acontecer, y en una "Entrega" que se traduce en una "no-resistencia" a lo que es, que se traduce en "no-Luchar" contra la realidad, contra otr@s. En otras palabras, es fluir.

Desde una perspectiva espiritual, lo Trascendente es más profundo en nosotros en la medida que desplegamos más «Lo Receptivo».



Haiku *«Entrega al acontecer»*

103 El «Feminismo Taoísta» es aquel que “no-Lucha” y, cree en la Armonía & la Unión

El «Feminismo Taoísta» se basa en la “no-Acción”, en el “no interferir” para que, precisamente, las fuerzas creativas de la Armonía -lo espontáneo en la Naturaleza- operen. De esta forma, por lo mismo, no hay lucha. Y, en la medida en que la armonía se asienta más en nosotros, se va generando la unión.

- ¿Cómo alcanzar algo así?
- Logrando tu propia Armonía, mediante los «Procesos Creativos de Integración», que son las 21 herramientas de la Psicología Taoísta a dispuesto para ti, para que vayas, paso a paso, alcanzando tu armonía.



Haiku *«no-Luchar»*

104 “El Camino” de la esencia, el Alma, es desplegar «Lo Receptivo» en Ti

- ¿Por qué planteas que la esencia de cada ser humano es «Lo Receptivo»?
- Porque todos estamos llamados a ser “canal” de lo espiritual. Somos seres espirituales encarnados en un cuerpo humano. Porque todos estamos llamados a estar completamente «abiertos» a la existencia. Porque todos estamos llamados a alcanzar la «Unión» con nosotros mismos (integración) y los demás (Clan Universal). Todo ello, sólo ocurre si habitamos desde nuestra dimensión Receptiva. Cuando no habitamos desde la dimensión Receptiva, imponemos nuestro plan, nuestra personalidad y dejamos de ver que la Vida misma es la que debe guiarnos, y que esta «entrega» a la Vida es el fluir. Cuando aprendemos a fluir somos parte de un Todo más grande que nos trasciende y percibimos, sentimos, palpamos la Perfección. En ese estado, hemos dejado de luchar por alcanzar tal o cual objetivo. No es que no tengamos metas, pero ahora brotan desde la esencia en los plazos del Universo, sin más premuras.



Haiku *«Despliego lo Receptivo en mí»*

105 El Camino de la Vida es un retorno al «Centro».
El centro es tu «Corazón».
El corazón transita del Ser al «no-Ser»

En un sentido profundo, la esencia es el «centro» de nuestro Corazón (una dimensión más profunda), un núcleo espiritual que, nada lo toca ni transforma a pesar de todas las catástrofes, desazones, tragedias, crisis, dolores y miedos que hayamos vivido. Siempre permanece intacto y siempre -mediante el trabajo y tiempo que cada uno requiera para sanar- podemos acceder a él, hasta el día que elijamos vivir desde él.

Retornar al «Centro» de nuestro corazón, retornar a nuestra esencia es, en el fondo, transitar desde el Ser al "no-Ser", a nuestra dimensión Receptiva, que se traduce como: "soltar el control" y dejarnos guiar, ser conducidos por la Vida (ya no más por nuestra personalidad).



Haiku *«El centro es tu Corazón»*

106 Más que adquirir conocimientos, aprende a ser «Testigo»

Los conocimientos son parte de una etapa espiritual en la vida. La siguiente etapa es descubrir la «Sabiduría» que existe en tu interior y comenzar a confiar en la guía de tu intuición, que es la vocecilla de tu Corazón. En la medida que "escuches" más y más atenta esta voz de la intuición de tu Corazón, te irás desprendiendo de más y más conocimiento, porque irás encontrando en lo profundo de tu Corazón, una Fuente, un pozo que jamás se agota, una fuente inagotable. Eso es el Tao: tomar contacto con esa «fuente» inagotable, cada vez más y más profunda. De alguna forma, el conocimiento estaba "sustituyendo" y, en algún sentido, evitando este contacto con tu Fuente. Cuando accedes a ella: lo que surge es propio, original, simple y de una belleza inconmensurable.



Haiku *«Ser Testigos de la exitencia»*

107 ¡Deja de intentar «definirte», enmarcarte! Observa cuando eres feliz

La sociedad, la cultura, como modo de control social, el propio mercado que necesita conocer tus preferencias, busca que estés bastante determinado. Así, es más fácil planificar, trazar programas, etc. Por lo mismo, nos han inculcado la idea de una identidad, del desarrollo de tipos de personalidad superiores o más exitosos que otros, formas de vestir, dónde estudiar, qué casa tener, etc. Nos hemos estratificado en, absolutamente, todo. Ahora, imagina que alguien pase por alto todo ésto: que descubra cuál es su prenda más cómoda, aunque no esté a la moda… que, en el fondo, todo lo "elija" desde la esencia y no desde la cultura: ¿cómo sería su vida? ¿Cómo sería su obra? Su vida estaría, realmente, en función de sus necesidades más profundas, llevando un cotidiano con sus propios ritmos, con una labor o trabajo armónico, sin estrés, con tiempo para todo lo que la hace feliz, sin determinaciones sociales. Vería, realmente, a los que quiere ver, crearía no estando en función del arte actual y gozaría en plenitud su existencia. Sería feliz… y no sólo en las vacaciones.



Haiku *«Observo y experimento cuándo soy feliz»*

108 «Lo Receptivo» : nuestra dimensión Sagrada

Lo «Receptivo» es nuestra dimensión Sagrada, porque es cuándo más esenciales somos. Eso no quita que nuestras otras dimensiones habiten en nosotros. ¡Todas las energías habitan en nosotros! Tan sólo que, a través de El Camino, lo «Receptivo» va tomando más preponderancia. De hecho, el fin último de los «Procesos Creativos de Integración» (las 21 herramientas que te entrega la Psicología Taoísta) son, precisamente, integrar todas nuestras dimensiones, con lo «Receptivo» orquestando esta nueva Armonía.

A algunos les asusta este cambio, piensan que soltar la "identidad" ficticia, los hará "dejar" de ser. Sin embargo, es todo lo opuesto, más que nunca eres: vives tu ternura, inocencia, dulzura, tu entrega en plenitud, aquello que tanto anhelas de la vida, esa incondicionalidad, aquel amor sin fronteras, pudiendo acceder a tu propia «Fuente» para dejarte Guiar por la Vida… en ti.

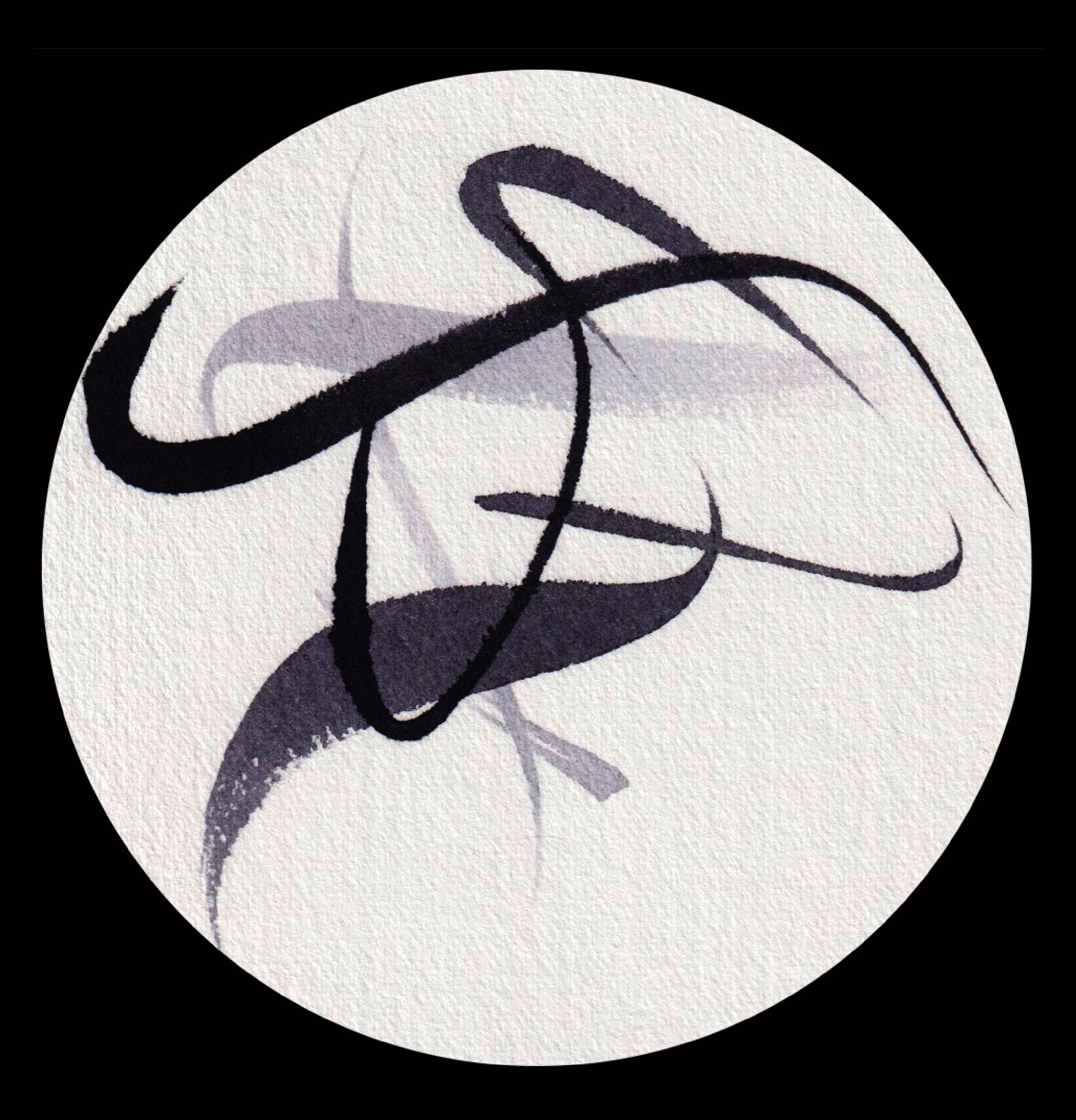


Haiku *«Lo Receptivo, nuestra diemsión Sagrada»*

109 ¿”Locura” o «Procesos del Despertar de la Consciencia sin-Guía»?

Insisto, en occidente estamos guiados por la mente, no por la esencia. Si estuviéramos guiados por lo más profundo de nuestro corazón, por nuestra esencia, veríamos que los procesos de trastornos de la mente, que llamamos “locura”, se dan porque la mente alcanza “bordes” que la cultura desconoce cómo administrar. Cuando estos “bordes” (de percepción, miedo y dolor) se rebasan y nos llevan a otros estados, es la oportunidad para «Despertar» a un “Estado de Consciencia” más profundo. Sin embargo, somos poc@s los que hemos ‘elegido’ conocer estos bordes y trascenderlos. Por eso es tan importante un@ Guía que realmente haya vivido esta experiencia para que te acompañe.

Por todo lo anterior, insisto: no es “locura” si no «ignorancia» y desconocimiento de cómo acompañar en esas situaciones. Porque el «Despertar» implica que todo “caiga” y eso para la mente es muy difícil, impensado y doloroso. Más, cuando se aprende a trascender cada etapa del proceso, el resultado es habitar en armonía y plenitud.



Haiku *«Procesos del Despertar de la Consciencia»*

110 El estado más espiritual y Sagrado es: «Lo Receptivo», la apertura total a la Vida.

- ¿Por qué «lo Receptivo» es el estado más «Sagrado»?
- Porque la «Apertura» completa, total a la Vida es la entrega más profunda que podemos realizar. Abandonamos el plan del ego y nos "entregamos" al Plan de la existencia, y para ello se requiere la más honda «Devoción» y habitar desde una Actitud Contemplativa. Ésto, lo devocional y contemplativo, torna toda experiencia en Religión. La palabra "religión" proviene de «Religare»: "re-unir lo que, aparentemente, está separado". Por lo mismo, y cada vez más, en este estado «Receptivo» vamos siendo "uno" con toda la existencia. En el fondo, ya tan sólo nos ocupa -como lo materno receptivo- nutrir y unir.



Haiku *«Apertura total a la Vida»*

111 La Gran Ley de la Vida es el «Retorno»

- ¿Por qué la Gran Ley de la Vida es el «retorno»?
- Porque en el aspecto práctico y en el profundo también, de lo único que debemos "ocuparnos" es de «recoger nuestros pasos», ir en pos del Centro de la espiral de nuestra propia vida.



Haiku *«Retornar»*

112 Una Ética sin moral: comprender sin juzgar

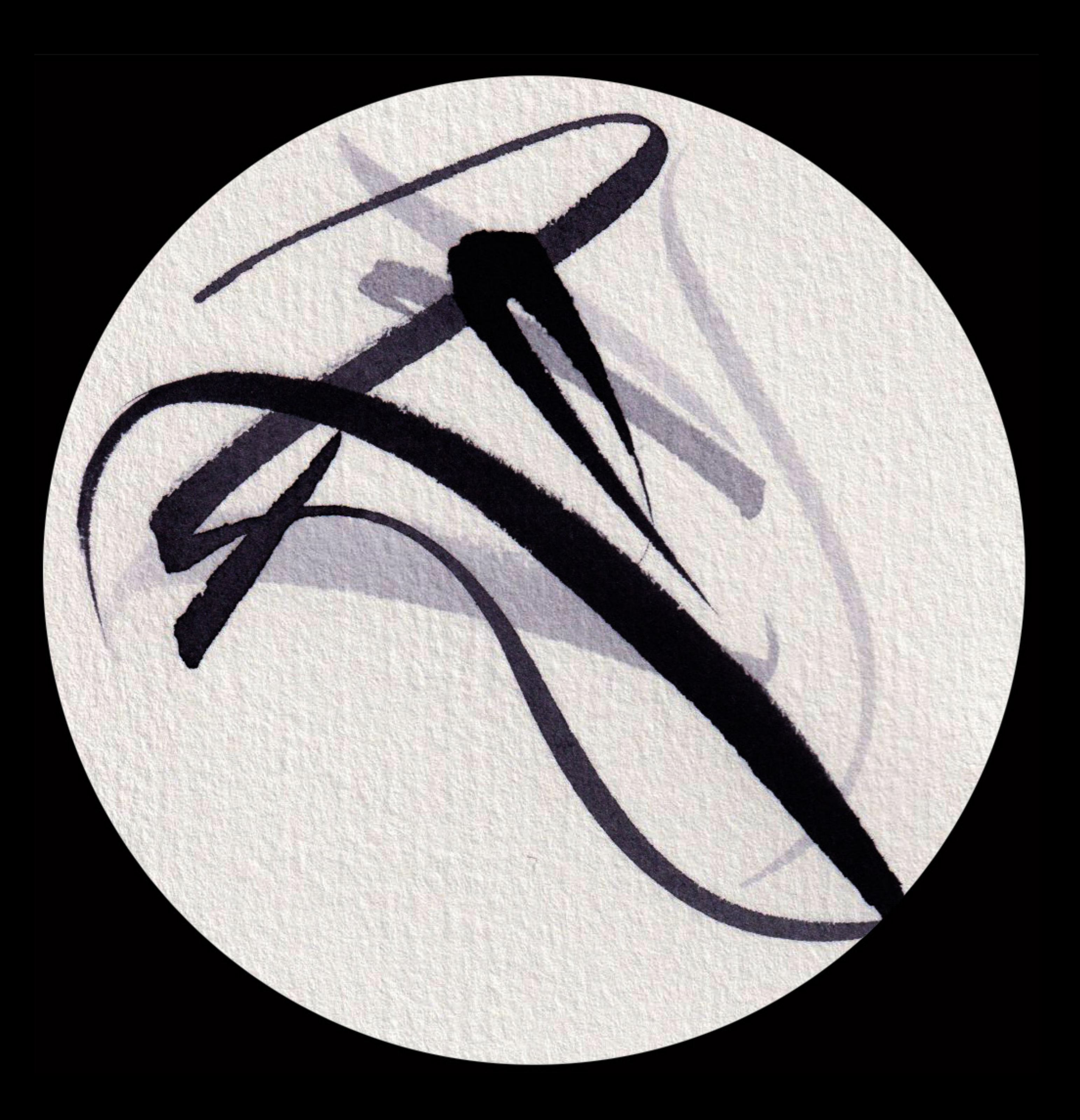
Todo juicio, de fondo, tiene la función oculta de marcar, señalar la "Separación" entre tú y el otro. Es una profunda falta de amor e ilusión. Es una forma de defenderse, de crear un muro protector que te señala como juez, como superior a los demás. Vas dejando de juzgar, cuando comienzas a intentar comprender las cosas desde su dimensión más profunda, y cuando decides aprender a amar. Por eso, la moral señala qué es blanco y qué es negro, crea las separaciones. La ética, en cambio, comprende que, casi todos habitan en sus propias parcelas mentales y, por lo mismo, tienes la Sabiduría de reconocer que no tiene asunto el juicio ni la discusión ni la explicación… a menos que el otro esté dispuesto, espontáneamente, a abrir una valla de su parcela.



Haiku *«Comprensión profunda»*

113 «En su Origen el arte es Sagrado»

En su Origen el Arte es Sagrado, principalmente, porque surge en una etapa de la humanidad en que aún se vivía "desde" la Armonía e inocencia. Por eso, hay estudios y registros de que, cuando el clan decidía ir a cazar, previo a ello, se pintaban las escenas en que los cazadores cazaban a sus presas. Realizar la imagen! Sabían co-crear la realidad, conocían el poder de esa Magia. Hoy, algun@s artistas y otras personas ligadas a lo espiritual, la seguimos manteniendo viva.



Haiku *«El Origen Sagrado del Arte»*

114 La «realidad», en el fondo, es el Abismo de nuestra propia Alma (esencia)

La realidad es como una cebolla. En la medida que nuestra «Consciencia» crece, que es en el fondo volverse más profunda, vamos poco a poco atravesando capas. Lo que pasa, por ejemplo, en los estados de "locura" (como algunos le dicen), y que en Psicología Taoísta llamamos «Estados de Despertar» o de «Amplitud de la Consciencia», es que "saltamos" de una capa a otra sin reconocimiento del proceso, igual como opera lo quántico: podemos estar en la capa 2 y saltamos a la 7… y nos perdemos.

Por siglos, no han hecho creer que la realidad, principalmente, es lo externo a nosotros que vemos con los ojos, algo lleno de objetos separados de nosotros mismos. Pero, en verdad, la realidad es, literalmente, una creación de nuestras mentes. El asunto, es que "vuelva" a ser una creación de nuestra «esencia» (no de nuestras mentes), de lo más profundo de nuestro corazón. Y, el corazón es un Abismo, hondo, profundo, sin límites. El «Despertar» no es sólo aprender a «co-crear» nuestra realidad, es -de fondo- crearla "desde" nuestra esencia.



Haiku *«Penetrar en nuestra esencia»*

115 Transformas el mundo cuando te ocupas de tu «Armonía»

- ¿Qué es estar en estado de «Armonía»?
- Estar en estado de armonía es cuando «lo receptivo» en ti está sostenido por el cielo, lo espiritual, y todas tus otras dimensiones ocupan el lugar preciso para que eso ocurra. En otras palabras, hay quietud en tu corazón, calma en tus pasos, alegría en tu acción, suavidad en tus movimientos, claridad en tus decisiones, etc. La constelación precisa para que acontezca la acción de lo Espiritual en ti. Tú tan sólo estás abierto y receptivo para que ocurra. Cuando es así, no hay esfuerzo, no hay derroche de energía, no hay lucha ni resistencia. Por lo mismo, en este estado "perfecto", que es tu Armonía, todo acontece con espontaneidad. Por eso, ocuparnos de estar en "armonía", aprender a estar en armonía es tan importante: quizás, lo más importante. Para ello, para el desarrollo de tu armonía, la Psicología Taoísta ha creado 21 herramientas (Procesos Creativos de Integración), que te ayudarán a ir asentando en ti la armonía.



Haiku *«Cuido mi Armonía»*

116 ¿El Sentido, el significado de la «no-Acción» Taoísta? … fluir.

- Comprendámoslo de fondo: ¿Cuál es la "acción" propia de lo «Receptivo»? Es la "no-Acción" (Wu wei), que no es "hacer nada", sino ir en la dirección de las fuerzas creativas, "no-Interferir" en la vida (dejar ser), fluir. Y que, también, en muchos casos, implica 'no hacer'.
- ¿Por qué en muchos casos implica 'no-hacer' ("no-Acción" en su dimensión concreta)?
- Porque, como la mayoría de las personas habitan desde sus mentes y heridas, la gran mayoría de sus acciones son, en realidad, "reacciones" a la realidad. Desde la esencia, son pocas cosas las que realizar, y no "interferimos" en lo de los demás, porque confiamos en esa «Armonía» que subyace a la realidad. Confiamos en el flujo del Tao, de la Vida.



Haiku *«Aprendiendo a fluir»*

117 El Gran Viaje de la Humanidad es su retorno a la «Unidad»

La Unidad acontece cuándo la armonía en muchos es profunda, porque se ha podido "romper" la ilusión de la «Separación» propia de la mente. Este romper no es violento, es sólo la "caída" del velo que cubría nuestra propia visión sobre la realidad, sobre nosotros mismos. Lo podemos resumir así: en la medida que la Humanidad tome «consciencia» que el Viaje de la existencia es un retorno a nuestra esencia, a lo más profundo del corazón, a nuestra dimensión receptiva, iremos "recogiendo nuestros pasos" en un camino gozoso que nos proveerá cada vez de una armonía honda, y en la que iremos sintiendo la «unión» con Todo. Ésto es el Tao.



Haiku *«Retorno a la Unidad»*

118 Retornas a la Unidad, cuando «honras» tu Inocencia y Armonía

- Quizás, para partir, para iniciar este viaje de retorno a ti mism@, lo primero sea «honrar» tu inocencia y armonía.
- ¿Cómo?
- Reconociendo que anhelas, que amas, que nostalgias… aquel fulgor, aquel asombro, aquella magia, aquella pureza…



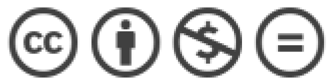
Haiku *«Honrar nuestra Inocencia»*



Haiku *«La Transformación en mí .I.»*

Psicología Taoísta
Isa Motta Arata

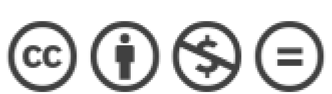
Diseño de portada y diagramación interior: C53






ISBN 978-956-410-866-7
Galería Obra Abierta
Santiago de Chile
2022

Psicología Taoísta
de Isa Motta Arata
fue publicado por
Galería Obra Abierta
durante el invierno de 2022



ISBN Nº 978-956-410-866-7
Santiago de Chile

COLECCIONES

Bitácora de viaje

I. La caravana
II. Inicio del viaje
III. Agua dulce
IV. Tierra Azul Prusia
V. Océano dorado
VI. Templanza
VII. An_dar
VIII. Camino de tierra
IX. El Sentido silencioso
X. El viaje de la Vida (Vie)
XI. La montaña invertida
XII. Lluvia. Círculos en el agua
XIII. ¡Manos a la obra!
XIV. Retorno de Venus
XV. El Encuentro
XVI. Cuando el Abismo baila
XVII. Nubes de mar
XVIII. Refugio atrás
XIX. La transformación del mundo
XX. Existir desde la Plenitud
XXI. Realizar el Silencio
XXII. A_Mar
XXIII. The Secret Garden
XXIV. Alquimista espiritual
XXV. A mar abierto
XXVI. Hogar
XXVII. La danza de los SIGNOS
XXVIII. Perpetuo Amanecer
XXIX. Un mundo cubierto de polen

Ψ Alquimia

Psicología, Arte & Tao
Psicología Taoísta
Herramientas para transitar
Diseño del Despliegue del Alma
Cultivo de la confianza para
un Amor incondicional
Psicoterapia Taoísta de pareja
Mensajes del Agua

Poesía & Ensayo

Cuando el pozo es el mar
en Tí, el paisaje, Todo
Integración
El Camino hacia Tí
Religare. La religión en mi Arte

Obra poética visual

Lo nuestro (1970 - 2023)
Obra anterior (1981 - 2018)
SIGNOS (2001 -)

Identidad Infinita

Identidad Infinita I
Identidad Infinita II

flow

La Memoria Agradecida


GALERIA OBRA ABIERTA